JS

JOVEM PAN SAT

SUCESSO JOVEM

R$ 9,90

GRÁTIS UM CD CLASSE A

A trilha sonora do verão Jovem Pan
Skank, Paralamas, Take That
& outros nove hits com a qualidade digital

Skank Barão Vermelho

Os bastidores do show de 20 anos da JOVEM PAN

O Brasil Ferve

Verão, todo mundo quer se dar bem!

Gatas da praia

Maresias, Torres, Pepê, Porto de Galinhas, Stella Maris... Nossos fotógrafos pegaram as mulheres mais perfeitas e sensuais do verão 96/97

Giovani Luana

A gata mais sexy do país revela suas preferências

Como Ficar Bonito:

Surf, vôlei, jiu-jitsu, snowboard... Os esportes que queimam calorias e fazem a cabeça

SUCESSO:

Marcio Garcia
Adriane Galisteu
Cura da AIDS
Thaíssa de Freitas

Como vivem e qual o segredo do sucesso da moçada que chegou lá

O que botar no Corpo:

Biquínis e shorts que batem um bolão

SE VOCÊ PENSA QUE CANCUN OU ACAPULCO SÃO AS ÚNICAS DELÍCIAS DO MÉXICO, É PORQUE VOCÊ AINDA NÃO BEBEU ESSA PAISAGEM.

Corona. A Premium Beer mexicana que depois de invadir os Estados Unidos e Europa, chega ao Brasil para tirar você do lugar comum. Você já fazia por merecer uma cerveja exclusiva, requintada, rara.

Distribuidor exclusivo no Brasil:
Arisco Industrial Ltda., Tel.: (011) 238-5600

Corona
Extra

EDITORIAL

JOVEM PAN ARACAJU - 93,5 MHz
JOVEM PAN BARRA BONITA - 97,7 MHz
JOVEM PAN BELÉM - 102,3 MHz
JOVEM PAN BELO HORIZONTE - 99,1 MHz
JOVEM PAN BRASÍLIA - 106,3 MHz
JOVEM PAN SUL DE MINAS - 94,1 MHz
JOVEM PAN CAMPINAS - 69,9 MHz
JOVEM PAN CASCAVEL - 101,5 MHz
JOVEM PAN CRICIÚMA - 97,3 MHz
JOVEM PAN CURITIBA - 103,9 MHz
JOVEM PAN FLORIANÓPOLIS - 99,3 MHz
JOVEM PAN FORTALEZA - 94,7 MHz
JOVEM PAN GOIÂNIA - 54,9 MHz
JOVEM PAN ITAPETININGA - 101,5 MHz
JOVEM PAN ITUIUTABA - 101,3 MHz
JOVEM PAN JACAREZINHO - 89,5 MHz
JOVEM PAN JOÃO PESSOA - 101,7 MHz
JOVEM PAN JOINVILLE - 104,3 MHz
JOVEM PAN LAGES - 101,9 MHz
JOVEM PAN MACAPÁ - 54,5 MHz
JOVEM PAN MACEIÓ - 102,7 MHz
JOVEM PAN MANAUS - 104,1 MHz
JOVEM PAN MARÍLIA - 100,9 MHz
JOVEM PAN MARINGÁ - 101,7 MHz
JOVEM PAN MEDIANEIRA - 93,7 MHz
JOVEM PAN LITORAL - 103,1 MHz
JOVEM PAN PIRACICABA - 103,1 MHz
JOVEM PAN PORTO ALEGRE - 100,5 MHz
JOVEM PAN PORTO VELHO - 96,9 MHz
JOVEM PAN RECIFE - 88,7 MHz
JOVEM PAN RIBEIRÃO PRETO - 106,7 MHz
JOVEM PAN RIO DE JANEIRO - 94,9 MHz
JOVEM PAN RIO VERDE - 95,3 MHz
JOVEM PAN RONDONÓPOLIS - 104,9 MHz
JOVEM PAN SALVADOR - 102,5 MHz
JOVEM PAN SANTOS - 95,1 MHz
JOVEM PAN SÃO CARLOS - 90,7 MHz
JOVEM PAN SÃO JOÃO DA BOA VISTA - 95,9 MHz
JOVEM PAN SÃO PAULO - 100,9 MHz
JOVEM PAN TERESINA - 94,1 MHz
JOVEM PAN TUBARÃO - 103,7 MHz
JOVEM PAN UBATUBA - 101,5 MHz
JOVEM PAN UBERABA - 103,7 MHz
JOVEM PAN UBERLÂNDIA - 104,7 MHz
JOVEM PAN VITÓRIA - 92,5 MHz

Conselho editorial
TUTINHA
PAULO LIMA
LUCIANO HUCK
CARLOS SARLI

Projeto Gráfico e Direção de Arte
HECTOR HUNGRIA
Assistente de arte
ANA MARIA DALLAPE

Edição
HÉLIO GOMES

Coordenação de Produção Editorial
ANA PAULA WEHBA
Assistente de produção
JARDEL GIÚDICE MALUF

Colaboraram nesta edição
Texto: CAROLINA CHAGAS, ÉRICO FUKUNO, FLÁVIO ANTÔNIO ASCÂNIO LAURO, JULIANA MONTEIRO, MICHEL BÖGLI, ROSANA HERMANN
Fotos: AARON CHANG, AGROBAR, ANDRÉ SCHILIRÓ, FLÁVIO VIDIGAL, JUVENAL PEREIRA, MARCELO GRILO, MARCOS LOPES, MILA MALUHLI, NELSON PEIXOTO, PAULO ROCHA, PISCO DEL GAISO, SHOITI HORI, VAVÁ RIBEIRO
Ilustração: PAULO LABARBERA

Distribuição: Fernando Chinaglia SA
Rua Teodoro Silva, 907 - Rio de Janeiro, RJ
Impressão: Gráfica Plural

A revista *Sucesso Verão Jovem Pan* é uma publicação da TRIP Editora e Propaganda Ltda. sob licença da rádio Jovem Pan. Mande sua carta, fax ou e-mail para: Avenida Juscelino Kubitschek, 1979 - São Paulo, SP, CEP: 04543-011. Fax: (011) 829-4355. E-mail: trip@nutecnet.com.br

Tiragem desta edição: 120 mil exemplares, auditada por Price Waterhouse

Foto de capa
PAULO ROCHA
Cabelo e make-up: Sidney de Paula (First) by Ox
Coordenação e produção: Tina Kugelman
Maiô: Cia. Marítima Shorts: Exss
Biquini: Anelise de Salles
Brincos e pulseiras: Controvérsia

Rádio, o melhor amigo do homem

Falem o que quiser, mas o melhor amigo do homem é o rádio. Pra começar, nada é tão companheiro quanto o rádio. Ele te acompanha o dia todo. É ele que te acorda e vai com você até o banheiro, e toca música e te dá informação enquanto você se veste. Na hora do café, lá está ele de novo, dando um astral pro seu começo de dia. Quando você sai de casa, já sabe que não vai estar sozinho: o rádio mais uma vez te acompanha, seja no seu carro, seja no ônibus. Até a pé o danado vai junto com você, e das mais diversas maneiras. Ele pode ser superdiscreto na forma do orelinha, ou fazer parte do seu visual, em forma de walkman! Ele pode ser supertecnológico dentro do seu carro ou hiper-potente dentro da sua casa. O rádio é tão companheiro que até na hora em que você pratica esporte ele vai junto, seja no braço de corredores, no bolso de andarilhos ou na orelha de nadadores.
O rádio é, também, o mais versátil e o mais rápido dos meios de comunicação. Aconteceu, o rádio deu! Nem jornal, nem televisão, nem internet têm a mesma velocidade pra espalhar notícias e mostrar novas canções.
Em matéria de opções, o rádio dá de dez na TV. Existem muito mais estações de rádio AM e FM do que emissoras de TV, mesmo contando as TVs a cabo. E o rádio tem a grande vantagem de ser de graça, e as emissoras a cabo, jornais e internet você tem que pagar.
O rádio é democrático, porque pessoas das mais diversas classes sociais podem ter seu aparelho, mas sobretudo é companheiro. Com um rádio por perto ninguém está sozinho. É só ligar, e pronto! De repente, você se encontra cantando, sorrindo, ou até chorando. O rádio tem o poder de lidar com a sua imaginação; o poder de te fazer criar a imagem, colorir a cena, e mexer com sua emoção.
É por tudo isso que, com toda modestia e minha experiência de ter trabalhado com rádio durante toda minha vida, que eu posso dizer: o rádio é maravilhoso, e o melhor amigo do homem.

TUTINHA

Alegria, alegria

A Jovem Pan descobriu a América. Melhor que isso, descobriu o Brasil. E olhe que o desafio não era fácil. Como fazer uma rádio FM funcionar e fazer sucesso na praia do Nordeste e na serra gaúcha com a mesma programação? A Jovem Pan apostou na única coisa que existe em comum entre o brasileiro de qualquer pedaço do país: alegria. Sua fórmula de músicas, locução, vinhetas e programas, pontuada pelo bom-humor e pela música pop com beat dance, opera milagres no córtex cerebral do mais rabugento dos mortais. E como o que não falta nesse país é gente disposta a dar risada, se divertir e sair celebrando a vida, a Pan consegue liderar os índices de audiência da maioria das 44 cidades onde já fincou sua bandeira. Mal comparando, a Jovem Pan consegue entre o público jovem, o que a TV Globo faz com as massas: unificar o país.
Foi pensando nesse conceito de alegria e descontração pop sem culpa, que procuramos pensar esta revista. Leve, alegre, pop e descompromissada com tudo, exceto uma coisa, qualidade e bom gosto. Ponha o CD pra rolar, escolha a melhor almofada da casa e divirta-se. A idéia é essa!

PAULO LIMA

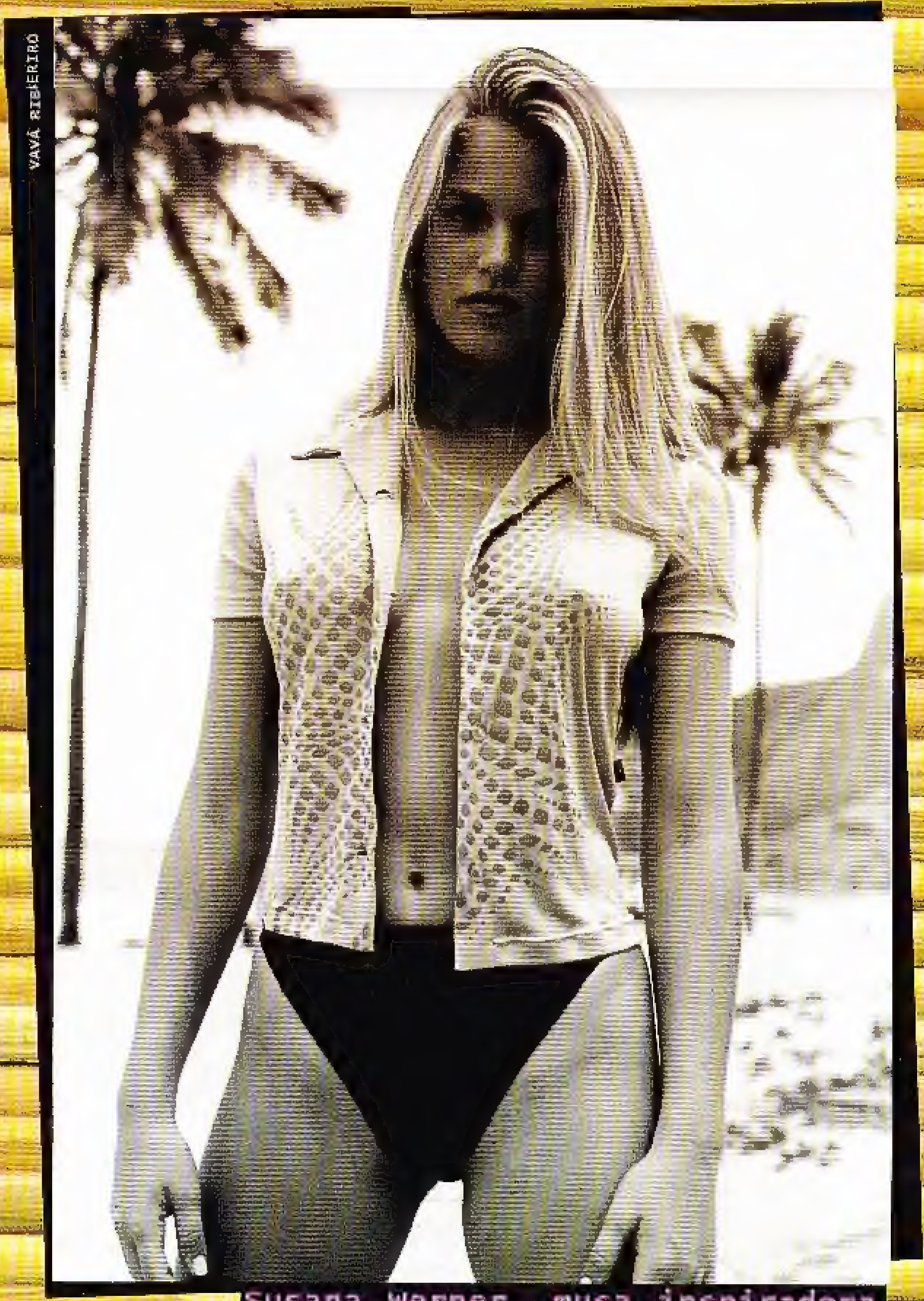
O recheio do seu verão

Sol, praia, picolé, farofa, biquíni, protetor solar, balde, prancha, larica, cerveja, noite, baladas, bundas, frescobol, malhação, beijo na boca, música, trânsito no domingão, enfim, como diria Marina Lima: "Vem chegando o verão..."
E mais uma vez a Jovem Pan aciona a sua antena e larga na frente.
Desta vez a receita de verão da Jovem Pan ganhou tempero extra.
Além de embalar o seu dia e dar ritmo às suas noitadas com o que há de mais bacana no mundo em matéria de dance music, nasce agora o projeto *Sucesso Verão Jovem Pan*. Que une o talento editorial de Paulo Lima com a visão antenada da turma da Jovem Pan.
E o resultado são fotos, mulheres, bonitões, dicas, roteiros e muito mais para dar ainda mais recheio ao seu verão.
Com a Jovem Pan você recheia o seu ouvido, tempera os seus olhos e enriquece a sua caixola.
Divirta-se.

LUCIANO HUCK

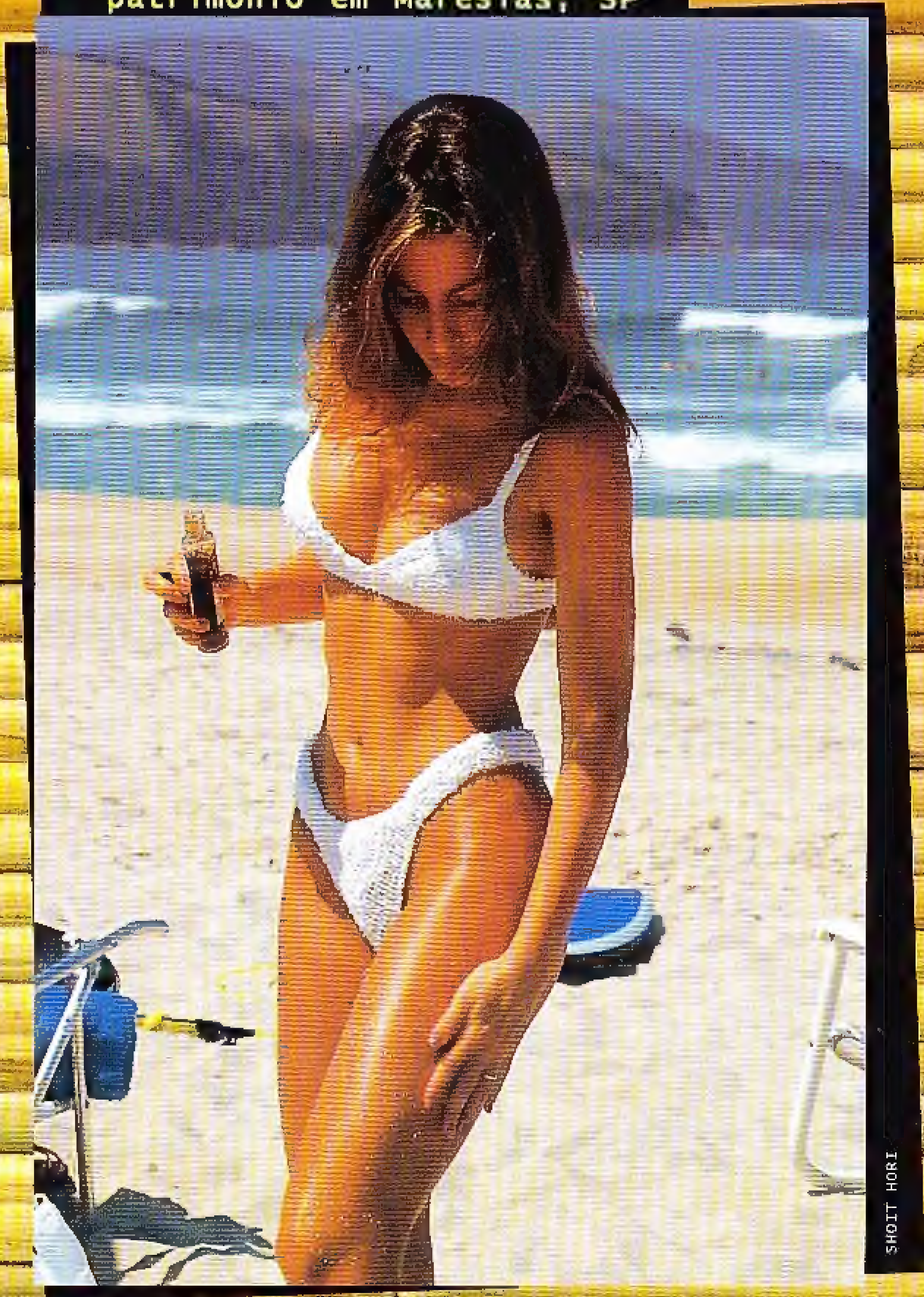
Elas cismam em perturbar a paz da moçada. Desfilando seus corpos esculturais de norte a sul do país, elas

são muito mais do que um mero colírio para os olhos


VAVÁ RIBEIRO

Susana Werner, musa inspiradora dos últimos verões cariocas

Patricia Machado: cuidando do patrimônio em Maresias, SP


SHOIT HORI

da Praia
Las

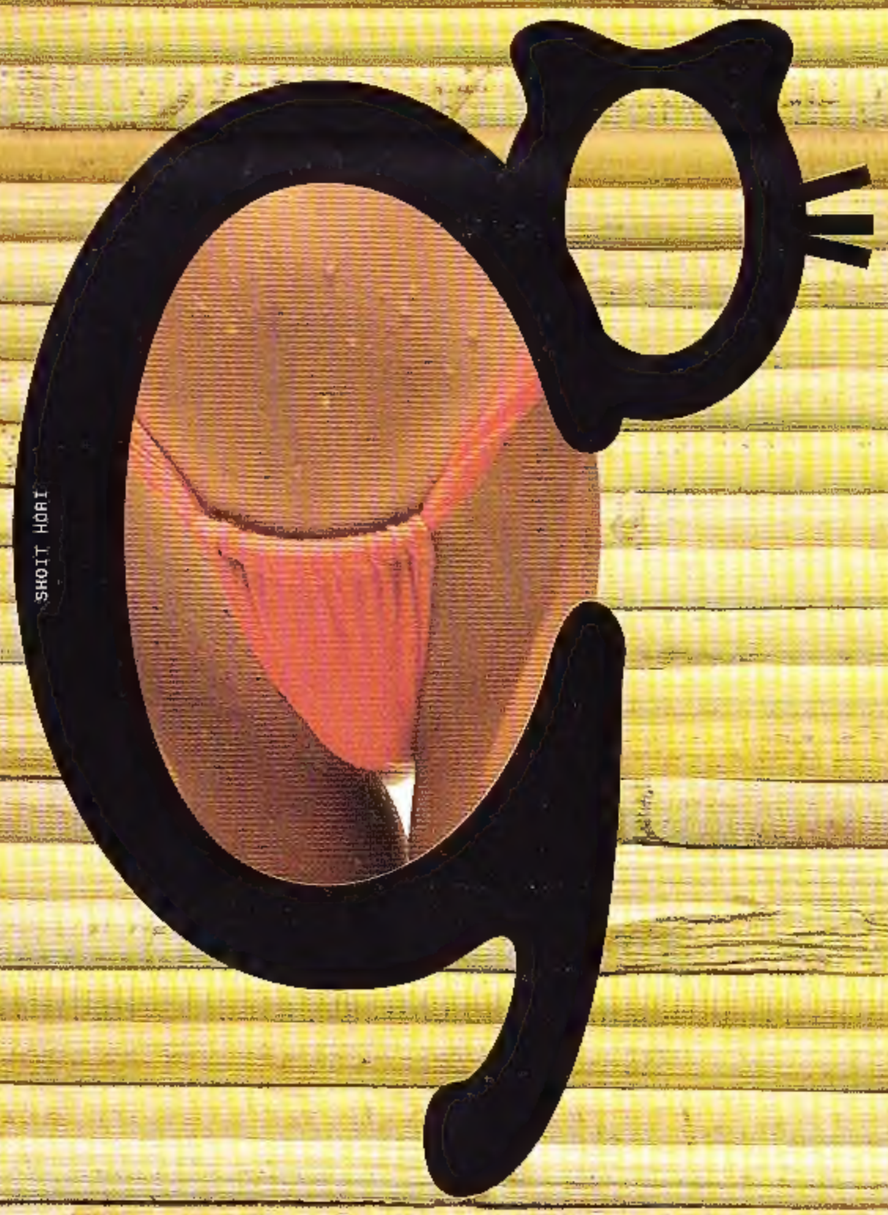
SHOIT HORI

Raquel Michels se diverte com a galera de Maresias

AGOBAR OLIVEIRA JR

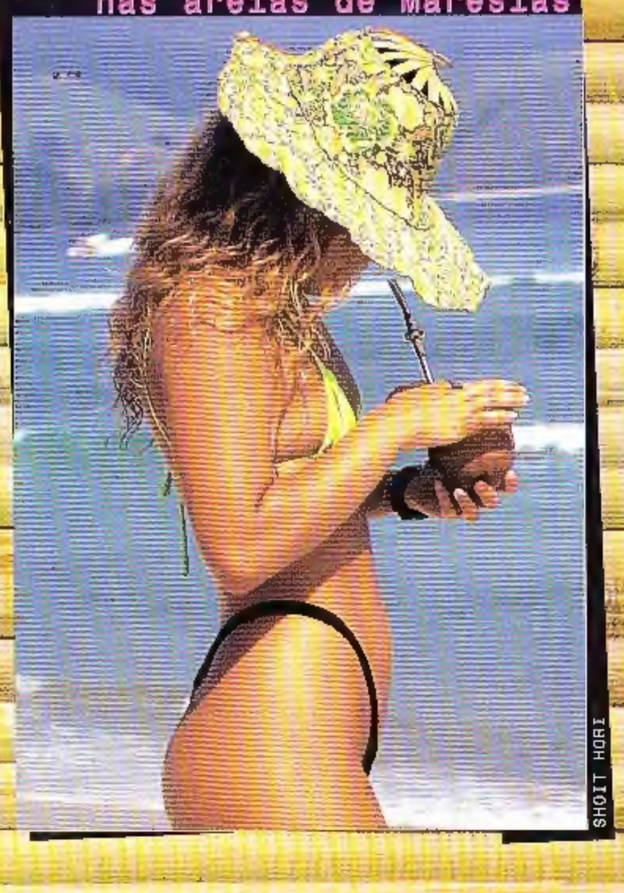
SHOIT HORI

Fernanda Mallmann. Beleza gaúcha nas areias de Torres



Sabine Freyer pega uma sombrinha em Maresias

A beldade Denise Krug desfila nas areias de Maresias



Louraça devora um sanduba natural na praia do Pepê

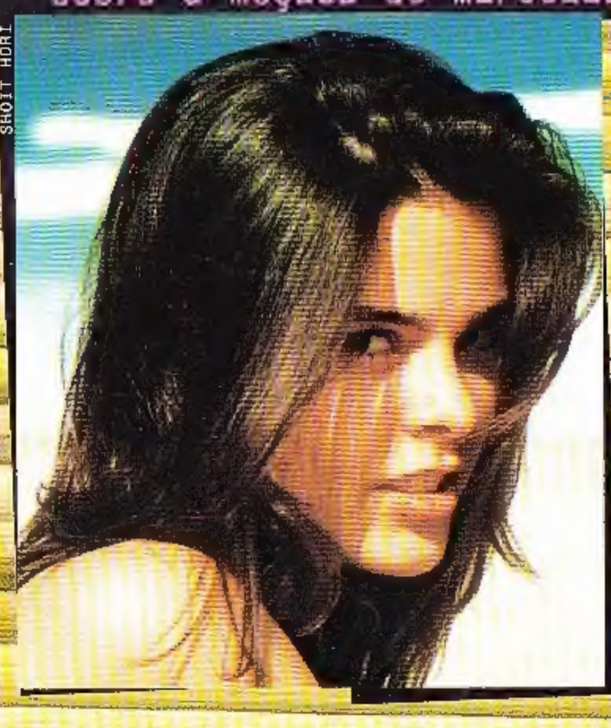
Em dose tripla: assim é a vida na praia de Stella Maris

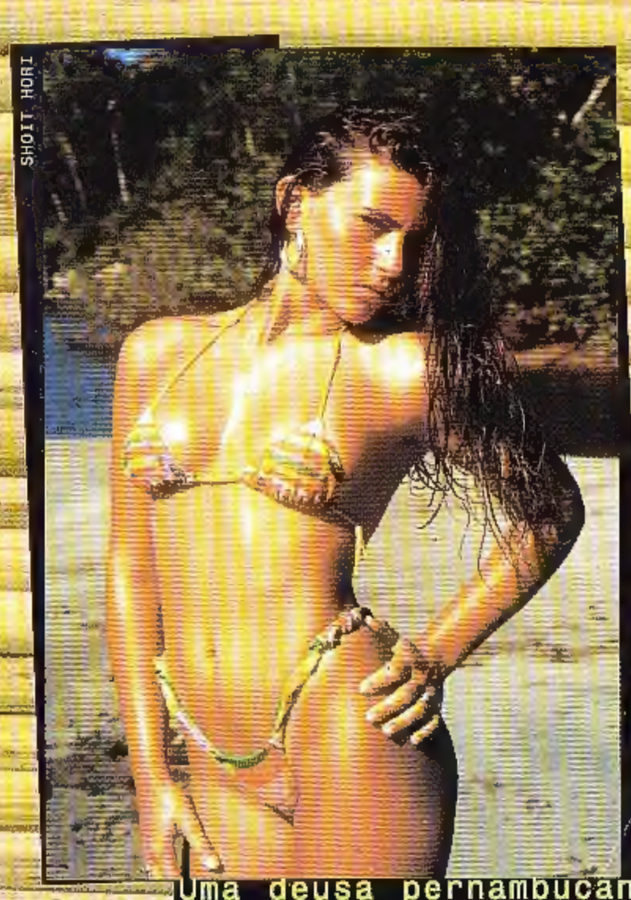
Perdeu alguma coisa? Procurando tesouros em Porto de Galinhas

Gata flagrada em Torres, Rio Grande do Sul:festa do sol

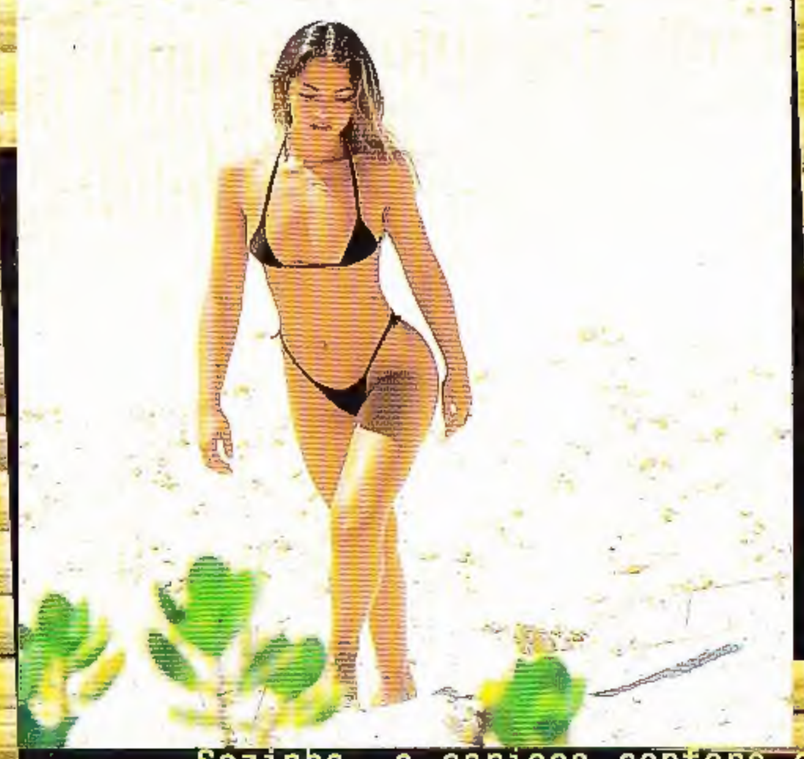
Ciça Macedo confere toda a imensidão do Atlântico sul

Isabelle Fontes lança seu olhar fatal sobre a moçada de Maresias





Uma deusa pernambucana dá o ar de sua graça em Ubatuba

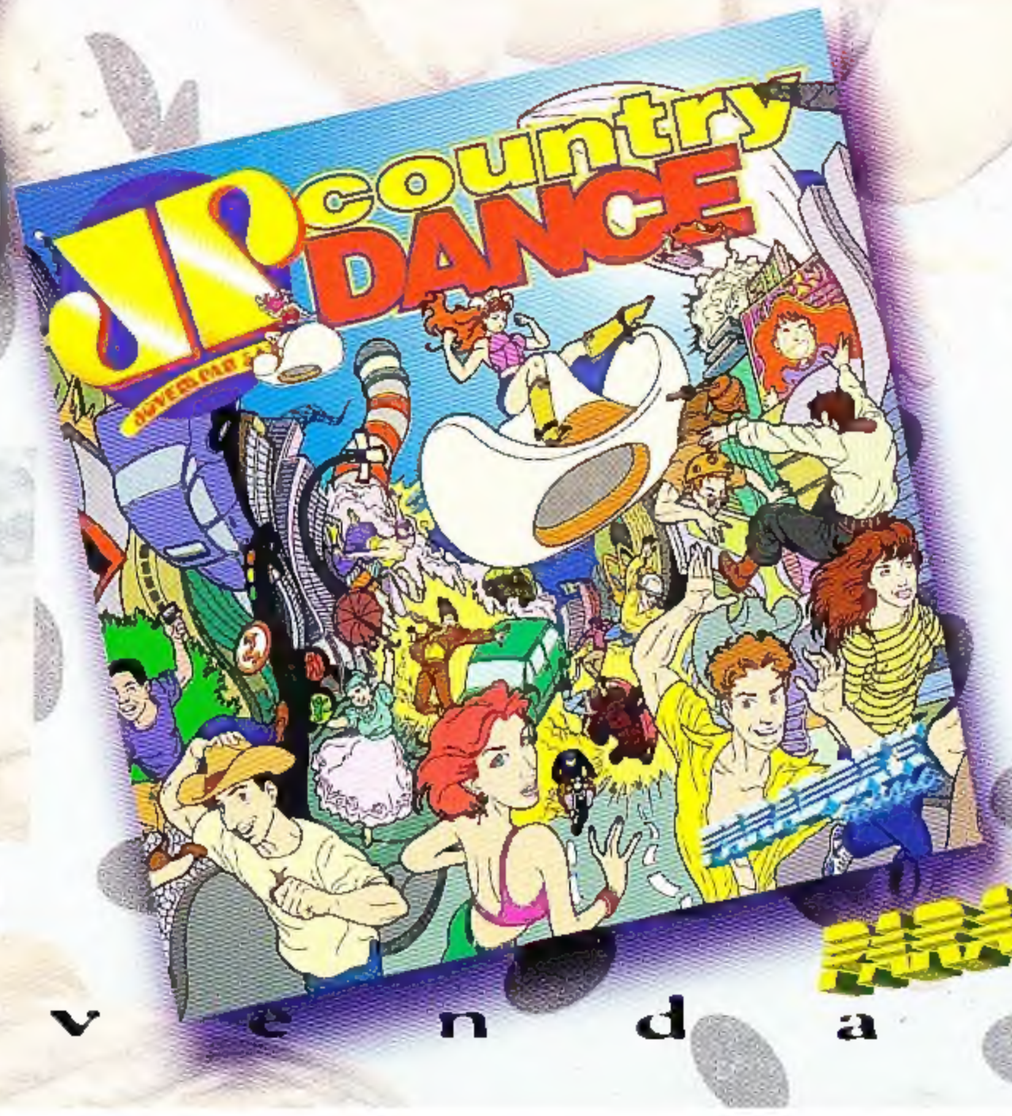


Sozinha, a carioca confere o movimento na praia do Pepê

...é um sucesso atrás do outro

SEQUÊNCIA MÁXIMA

JOVEM PAN SAT



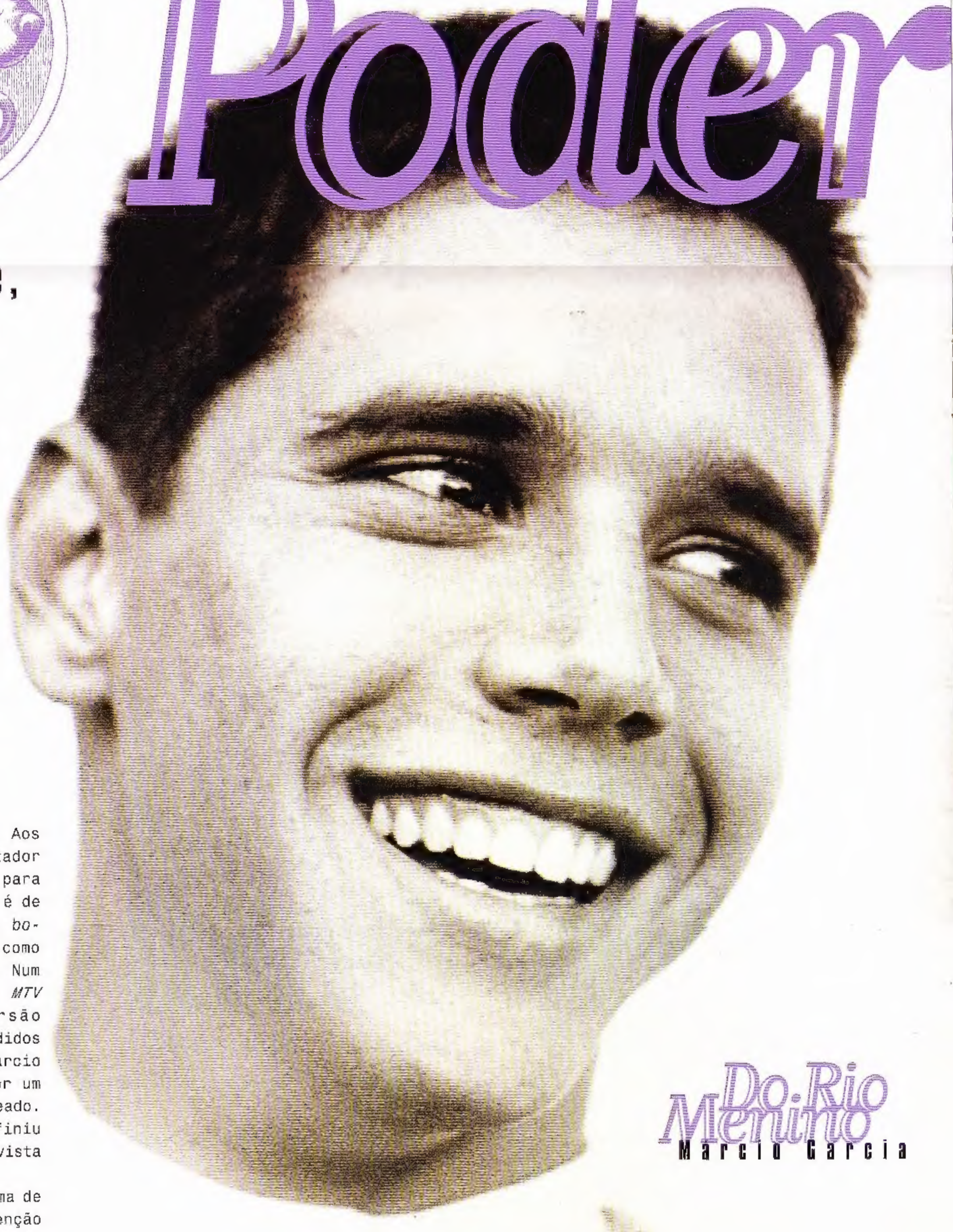
PARADOXX music

à venda em cd

QUARTO MUNDO 6048437

Poder

Márcio, Adriane, Cuca, Rodolfo e Thalma. Cinco histórias com o mesmo final: a consagração. Conheça os segredos da moçada que se deu bem



Do Rio Menino
Márcio Garcia

Márcio Garcia é um cara de sorte. Aos 26 anos, o modelo, ator e apresentador de programas de TV já pode olhar para trás com orgulho. Sua trajetória é de dar inveja a qualquer um. Forte, bonito e talentoso, Márcio começou como modelo da badalada agência Elite. Num piscar de olhos, foi parar no *MTV Sports*, apresentando a versão tupiniquim de um dos mais bem-sucedidos programas da matriz americana. Márcio se deu bem: estava caminhando por um terreno que conhecia de cor e salteado. "Na MTV tudo era mais *cool*", definiu o galã numa recente entrevista à revista TRIP.

A performance de Márcio no programa de esportes da MTV logo chamou a atenção da toda-poderosa Rede Globo. Depois de um namoro de poucas semanas, o ator passou a viver uma situação pra lá de confortável: ao mesmo tempo em que continuava a apresentar o *MTV Sports* - um verdadeiro parque de diversões para ele - Márcio passou a integrar o elenco da açucarada novela *Tropicaliente*. Foi o empurrão que faltava para o nascimento de um novo ídolo para uma nação de meninas. "É uma responsabilidade muito grande. Além de passar um astral legal, você tem de ser receptivo quando as pessoas te param na rua. É difícil manter o bom humor neste país. Mas temos que lutar para isso", diz.

MULTIMÍDIA

Além de emplacar como uma das maiores promessas jovens da Globo, Márcio também atacou de ator de cinema no ano passado. Ele não pensou duas vezes quando foi convidado a participar da nova versão cinematográfica do clássico *O Gurani* pela atriz e diretora Norma Bengell. O desafio era grande. Márcio teria que dar vida ao índio Peri, ao lado da Ceci interpretada por Tatiana Issa.

Apesar de algumas críticas mais veementes, Márcio saiu com o saldo positivo depois de sua primeira experiência em cinema. Norma rasgou a maior seda para seu pupilo, e, mais uma vez, o galã causou furor entre as menininhas ao exibir partes até então nunca vistas de seu corpo.

Depois de encarar a estréia no cinema, Márcio embarcou num ambicioso projeto da Globo. Tentando dar um ar mais jovem às sempre sonolentas manhãs de domingo, a emissora escalou o ator para apresentar o game show *Ponto a Ponto* ao lado das beldades Danielle Winnits e Ana Furtado. "É uma bagunça organizada, uma zoeira maneira. É uma coisa que estava faltando para o público jovem: competição", definou Márcio na época da estréia do programa. Apesar do esforço de todos os envolvidos, o projeto foi indo por água abaixo. Mas Márcio continuou por cima da carne seca.

SEX SIMBOL

De volta ao *MTV Sports* e com contrato assinado com a Globo, Márcio anda um pouco afastado dos olhos do público. Cotinua a trabalhar como modelo, curte sua nova casa em Búzios e continua vivendo a vida de solteiro. Cobiçado por nove entre dez mulheres brasileiras, o ator chegou até mesmo a ser cogitado como namorado da carente profissional Xuxa Meneghel. Boataria pura. "Alguém tem que chegar nela, dar uma sacudida e dizer: 'Você é uma mulher. Portanto, acorda pra vida!! Quebramos o maior pau", lembra.

De qualquer maneira, Márcio continua a marcar presença nos sonhos de milhões de brasileiras loucas para encontrar um cara como ele. Ou pelo menos o cara que ele aparenta ser. E Márcio está pronto para encarar o assédio. "Já rolou de mulher se engraçar comigo e o marido entrar numas de me dar porrada. Não vou ficar levando desaforo pra casa, tenho que me defender." É isso aí, sangue bom!!

Jovem

O Amor é Lindo

Thalma & Flávio Vendrini

MARCELO GRILO

"Sabe aqueles comerciais de margarina que tem um casal feliz, careta e apaixonado cozinhando junto? Pois é, a gente às vezes se sente assim." O "casal margarina" em questão tem nome: Thalma de Freitas e Flávio Verdini.

Ela, 22 anos, uma morena arrasa-quarteirão, é atriz com passagens em alguns espetáculos do dublê de trovador e ex-ídolo hippie Oswaldo Montenegro, nos musicais *Hair* e *Nas Raias da Loucura*, e em novelas globais - quem não se lembra da impagável e deliciosamente sexy empregada doméstica Dolores, da novela *Vira-Lata*? Como se não bastasse, Thalma também é uma cantora de mão cheia. Depois de fazer backing-vocals para a El Morocco Band e os Raimundos, elaa agora ataca de carreira solo: está lançando seu primeiro disco, *Thalma*, um álbum de pop brasileiro.

Ele, 35 anos, loiro de olhos azuis, psicólogo e designer de móveis e objetos. Flávio começou a se interessar por design a partir de trabalhos desenvolvidos por seus pacientes. Uma vez por semana, trabalha como psicólogo numa república de ex-pacientes psicóticos. O resto do tempo é dedicado à criação de móveis e objetos de extremo bom gosto, cuja proposta e base é o reaproveitamento de materiais, como um tambor de máquina de lavar roupa depois transformado num puff. Seus cobiçados móveis podem ser encontrados no Mercado Mix e no shopping D&D, em São Paulo.

TAPAS E BEIJOS

Juntos há um ano, Thalma e Flávio chamam atenção por onde passam. Lindos e apaixonados. O que ninguém sabe é que um dos passatempos prediletos dos pombinhos é discutir. "Adoraaaamos brigar! Somos assim porque nossa química é maluca", diz Thalma. Flávio é mais direto: "Não suporto quando a Thalma deixa uma pilha de louça suja na pia." Mas o casal também tem outras preferências. Com eles, rola o velho clichê "os opostos se atraem". "Conheci a Thalma quando ela veio gravar seu demo-clip (*clip de demonstração*) em minha casa. Assim que olhei pra ela achei melhor tomar cuidado porque aquela mulher dava uma de femme fatale perigosíssima... Comecei a me interessar por ela quando descobri que Thalma tinha bom gosto: ela me descreveu a casa dos seus sonhos."

Bom gosto é o que não falta ao casal. Rodeados pelos belíssimos móveis produzidos por Flávio na igualmente bela casa do Pacaembu (bairro de São Paulo), eles sempre fazem seus programas com muito charme. "Frequentamos basicamente exposições e shows, mas também adoramos ir ao cinema. Vemos de tudo: de Schwarzeneger a Win Wenders", diz a morena belzebú. "Mas o que a gente mais gosta mesmo de fazer é cozinhar macarrão, porque é a base para gente criar molhos. Também somos viciados em vinho tinto, um hábito saudável adquirido quando morei na Itália", diz Flávio. Outro hábito saudável compartilhado pelos pombinhos é acordar com o nascer do sol. "Aprendi com o Flávio a acordar cedo, seis e meia, sete...acordamos quando o dia nasce". Já a versão dele é outra: "A Thalma entrou no ritmo à força..."

Quando ela tinha mais ou menos nove anos de idade, sua mãe lhe deu um biquíni azul e verde. Ela o vestiu correndo, se olhou no espelho e na mesma hora decidiu que tinha que aparecer na televisão. No dia seguinte, tirou umas algumas fotos e foi com a mãe para uma agência de modelos em São Caetano do Sul, em São Paulo. Desde então, Adriane Galisteu não parou mais de trabalhar.

Hoje, o que ela mais quer é um pouco de rotina. Essa paulistana de 23 anos, já tem um livro publicado, *O Caminho das Borboletas*, é umas das estrelas da novela *Xica da Silva*, apresenta um programa de TV, é uma das modelos mais requisitadas do Brasil. Adriane está com vários projetos engatilhados: logo no começo do ano, Adriane deve lançar um livro sobre condicionamento físico e um CD-ROM sobre sua vida. "Eu não consigo ter nem cinco minutos de rotina. Moro neste apartamento há dois anos e nunca consegui dormir uma semana direto nele. Todos os dias eu acordo e vou escovar os dentes num banheiro que não é o meu."

TEMPO DE REFORMAS

Mesmo com um ritmo de vida tão agitado, Adriane garante que não deixa de fazer nada do que gosta, sem se importar com o assédio do público."Eu sou normal: vou ao supermercado, vou a restaurantes. Às vezes, o lugar quase vem abaixo, mas jamais vou me esconder." O que Adriane não permite é o abuso. Não gosta de sair todas as noites da semana e só vai onde acha que vai se sentir bem. Senão, fica em casa vendo videolaser ou relaxando.

Adriane conta que atualmente tem aplicado seu dinheiro com reformas em seu apartamento e na casa de sua mãe. Mas ela gosta mesmo é de gastar seu dinheiro em viagens e outros prazeres, que muitas vezes deixa de curtir por absoluta falta de tempo. Mesmo assim, ela dá uma dica para a moçada: "Ninguém pode morrer sem deixar de ir para a Disney, é inesquecível. Só recomendo que a viagem seja feita numa época de baixa temporada, quando é mais barato e as filas são menores. Outros lugares maravilhosos são a Grécia, Bahamas, Bora-Bora, Fernando de Noronha e Maresias (*litoral norte de São Paulo*)."

No raro tempo livre que consegue ter, Adriane faz o que mais gosta: dorme. De oito a dez horas por dia. "Antes de ir para a cama, jogo um game boy ou falo pra caramba no telefone. Se eu não tenho nada pra fazer, desligo os telefones de casa e durmo. Quando acordo, adoro ver TV", revela Adriane. As horas vagas também são dedicadas a ouvir música: Pink Floyd, Phil Collins, MPB, um pouco de tudo - "menos música sertaneja".

NOIVA??

Sobre seu casamento com o namorado Júlio Lopes - assunto corriqueiro na imprensa - , Adriane diz que é um sonho que um dia deve ser realizado. Mas a data ainda continua um mistério, já que considera a idéia de morarem em casas separadas mesmo depois de casados. "É muito legal, estamos juntos nos melhores momentos, mas moramos em cidades diferentes. Para continuar assim, acho que não precisamos casar."

Apesar de ter apenas 23 anos, Adriane já passou por grandes tristezas em sua vida. Perdeu o pai quando tinha 15 anos, depois o namorado Ayrton Senna e, há pouco, seu irmão, em consequência do envolvimento com drogas. Adriane tem uma opinião muito clara sobre o assunto: "Para falar a verdade, acho que é acoisa mais careta do mundo falar de drogas. Tem pessoas que eu conheço que usam drogas e estão de bem com a vida.", diz. Mesmo se considerando a pessoa mais medrosa do mundo, Adriane mostra muita maturidade e otimismo em relação à própria vida. Ama o que faz e sabe que para conquistar tudo o que quer é preciso ter muita força de vontade. "Eu tenho que amar a vida porque amanhã não sei o que vai acontecer. Tenho que viver intensamente o dia de hoje, como se fosse morrer amanhã."

MARCELO GRILO

Após Outro Um Qual

Adriane Galisteu

Se alguém te disser que Regina Paula Cazanoto foi a primeira VJ a aparecer na tela da MTV Brasil, você provavelmente vai ficar boiando. Mas se trocarmos o nome pelo apelido de infância da apresentadora, tudo fica explicado. O apelido foi dado pela irmã mais velha de Cuca assim que ela chegou da maternidade e logo foi adotado por toda a família.

Cuca está de volta depois de ficar um ano longe da MTV. Seu primeiro trabalho neste *comeback* é a apresentação dos novos programas da série *Luau MTV*. O ano reservado para uma reciclagem foi marcado por mudanças e aventuras. Na Nova Zelândia, saltou de pára-quedas e bungee jump, mergulhou na Nova Caledônia, passou cinco meses na Europa e deu um giro pelos Estados Unidos e o Canadá. "Um ano de férias foi ótimo, mas voltei com uma pilha tremenda, louca para trabalhar. Morri de saudades da televisão e principalmente, da câmera. Eu adoro o que faço, não teria como ficar longe", diz.

TUDO NOVO

Aos 28 anos e mais bonita do que nunca, Cuca passa por um problema que, no fundo, toda mulher gostaria de ter. "Emagreci quatro quilos nos últimos meses. Nada serve no meu guarda-roupa. Preciso mesmo é comprar tudo de novo." Apesar de estar ótima, Cuca não tem boas lembranças quando fala do início de seu processo de emagrecimento. Ela terminou um relacionamento de sete anos e agora está completamente sozinha. "O começo da perda de peso foi por causa da separação, mas aí gostei e decidi não engordar mais. Tudo aconteceu na volta da minha viagem. Não sei ficar sem trabalhar, sem ter nenhum compromisso, e aí comecei a fazer personal training. Isso virou o meu compromisso", diz, esbanjando saúde e beleza.

Mesmo com a nova série *Luau* gravada de cabo a rabo, Cuca sempre vive dias agitados. Um nunca é igual o outro. "Acordo, vou tomar café, e parto para a academia. Fico lá a manhã inteira. À noite, saio com amigas, vamos para restaurantes ou festas..." Outra novidade na vida da VJ é o RPG [Reeducação Postural Global], espécie de fisioterapia que ensina como dominar corretamente os músculos do corpo. "Estou adorando". Mas o que Cuca gosta mesmo é de viajar, o que faz todo final de semana, quando vai para o litoral norte de São Paulo. "Eu gosto de gastar meu dinheiro em roupas, CDs, bons restaurantes e principalmente viagens. Definitivamente, viajar é o que eu mais gosto de fazer na vida."

MATERNIDADE

A família também é parte importante na vida da VJ. Cuca tem nos pais e irmãos seus melhores amigos. "A gente conversa sobre tudo, e minha irmã é a mãe da coisa que eu mais amo na vida: minha sobrinha e afilhada." Cuca conta que o bebê atiçou seu instinto maternal, mesmo achando que ainda levará algum tempo para esse sonho se transformar em realidade. "Mulher tem que ser mãe", afirma, categórica.

Apesar de não ser muito fã de uma boa e sempre saudável sessão de leitura, Cuca se mantém informada acompanhando jornais e revistas, e tem opiniões formadas sobre assuntos polêmicos como a legalização da maconha. Como já deu pra perceber, Cuca é muito mais do que o telespectador pode imaginar.

Qualquer cantor ou músico que se preze ouve muito som e tem uma respeitável coleção de discos, certo? Errado. Rodolfo Abrantes, 24 anos e nove dos quais dedicados à banda que lidera, os Raimundos, praticamente não ouve música. A razão é simples: tirando um ou outro CD do Kiss e do reggaeman Bob Marley (dois opostos, diga-se de passagem), Rodolfo não tem discos em casa. "O Kiss foi o primeiro que tive na minha vida, mas só porque meu véio comprou pra mim", explica um calmo Rodolfo, que na intimidade não lembra em nada o alucinado vocalista capaz de levantar qualquer público e atiçar as menininhas. "Não curto muito agito. Quando estou em São Paulo, prefiro ficar em casa comendo pizza e vendo vídeo com a Ingrid (*namorada de Rodolfo*)."

O brasiliense migrou para a capital paulista por causa dos Raimundos. Sua ascendência nordestina acabou por inspirar o forró-core feito por ele, Digão (guitarra), Canisso (baixo) e Fred (bateria). "Nunca morei no nordeste, mas minha família é do João Pessoa e eu passava todo julho e fim de ano lá." O nordeste está presente não só na música dos Raimundos, como na casa de Rodolfo. Na enorme sala de seu apartamento nos Jardins (bairro nobre de São Paulo), o que mais se destaca são dois sofás de couro, no melhor estilo cabra-macho-sim-senhor.

BAIXINHO TRONCUDO

Além da decoração, Rodolfo adora comida nordestina, principalmente Tapioca. Mas as influências param por aí. Brasília é a cidade que o criou. "Sinto muita falta de espaço. Brasília é uma fazendona que virou cidade. Só tem espaço e mais nada." Para quem tinha um campinho de futebol em casa, se contentar com umas peladas de vez em quando é frustrante. "Procuro andar de skate no Ibirapuera, porque não curto academia", disfarça, com a maior cara de pau, sentado no aparelho de musculação, outra peça esdrúxula de sua sala. Para se aguentar por tantas horas, Rodolfo come de tudo tudo mesmo. "De PF até comida chinesa, qualquer comida é o bicho. Comer é a melhor coisa que tem." Pincipalmente para quem não bebe, né Rodolfo? Três cervejas já são suficientes para derrubá-lo. "Adoro mate-leão", conforma-se.

Rodolfo é assim mesmo, o contrário do estereótipo de popstar cheio de vontades e não-me-toques. Roupa, por exemplo. Apesar de ganhar peças da Vision (grife do vereador paulistano Turco Loco), Rodolfo adora usar as calças largas e sem marca de seu pai. "Fica no estilo, saca?" Seu Manoel, o pai, nem liga. As brigas só acontecem quando Rodolfo chega com uma tatuagem nova. São quatorze espalhadas pelo corpo.

RODOX E DENGUE

Embora as tatuagens chamem atenção, a marca registrada de Rodolfo são os cabelos dreadlockeados. "Lavo dia sim, dia não. Uso xampú, mas não tem mais jeito. Nem com reza braba isso sai mais. "Pra crescer é só deixar: os fios vão se contaminando", conta, revelando o segredo da beleza daquele emaranhado grudado e encaracolado. Mas não é só pela cabeleira que Rodolfo é conhecido. Dois apelidos o ajudam a decifrar mais um pouco as suas estrepolias. Com a alcunha de Rodox, o vocalista pixava os muros de Brasília. A história de Dengue é um pouco mais sofisticada. "Quando a doença apareceu, estava de férias no nordeste. Peguei muito sol e comecei a descascar. Como nunca fui delicado, arranquei a pele e meu rosto ficou todo manchado. Virei 'Dengue' na escola."

Por mais incrível que possa parecer, Rodolfo não é só delicado como muito meigo. O gênio só se altera quando o assunto é futebol. A paixão é pelo Flamengo. Mas, por vias das dúvidas, ele assiste a todo e qualquer jogo que passe na TV. "Imagina quando eu assinar uma TV a cabo?" Vai ser difícil até um show dos Raimundos tirar Rodolfo de casa.

Fotos. Mila 'aby - Dir. Arte: Bira Santos

Vida ao ano da festa

No dia 23 de novembro, a Rádio Jovem Pan comemorou os seus 20 anos com um megaevento no Estádio do Ibirapuera, em São Paulo. Mais de 30 mil pessoas de todos os pontos do Brasil, dançaram e cantaram na festa. No palco, os Paralamas do Sucesso, Cidade Negra, Skank, Banda Pânico formada pelos humoristas do rádio -, Barão Vermelho, Lina Santiago e Lulu Santos fizeram a platéia se acabar de dançar. Nos intervalos entre as apresentacoes dos grupos, os DJs da Jovem Pan mantinham a galera aquecida, formada em grande maioria por moçada de até 20 anos. O show foi transmitido do começo ao fim via-satélite e ao vivo em sistema digital para todo o Brasil, através de um com aparelhagem de última geração. Uma festa que ninguém vai esquecer.

17h49

Exatamente às 17h49, os Paralamas do Sucesso subiam ao palco do Ibirapuera pra animar as mais de 20 mil pessoas que, ainda com a luz do dia, se aglomeravam no local. O tempo, que estava nublado até então, deu uma virada geral, e um céu azulado marcou o início da grande festa. Os Paralamas tocaram por 45 minutos, mais que suficientes para sacodir completamente o Ibirapuera. A banda, além de músicas inéditas do álbum Nove Luas, tocou uma série de hits antigos, como o clássico "Meu Erro", do disco O Passo do Lui. Delírio geral.

O segundo grupo no palco foi o Cidade Negra, que tinha a difícil missão de não deixar cair o astral. E a banda fez bonito: mandou muito reggae para não deixar ninguém descansar. A poeira subiu com o agito dos milhares de jovens. "A moçada foi nota 10", definiu o vocalista Toni Garrido, que botou o povo pra cantar.

A terceira apresentação da noite foi uma das mais aplaudidas e mais esperadas por todos. Era vez do Skank tocar para os mais de 30 mil presentes no Ibirapuera. Os mineiros eletrizaram o público, com uma apresentação memorável. Foram cerca de noventa minutos de muito balanço, sem direito a pausa. O vocalista Samuel Rosa não se segurou e foi pro meio agito, cantar com a galera. O sucesso "Tão Seu" foi cantado até que a moçada ficasse rouca. Depois de se assistir a um show do Skank, fica fácil entender porque o grupo é um dos maiores vendedores de disco do país. O Samba Poconé, terceiro álbum da banda, já vendeu mais de um milhão e meio de cópias em todo o Brasil.

PÂNICO

Depois de três bandas mais que consagradas, chegava a vez da prata da casa, a Banda Pânico, formada por comediantes da Jovem Pan. O Pânico chegou arrepiando: com um visual mais que irreverente, e suas enormes perucas, o quateto detonou piadas inéditas. Na hora de tocar, o show foi ainda maior, com Bola arrasando nos solos de guitarra. Em pouco mais de meia hora, todos os 30 mil presentes cantaram os sucessos da banda.

Até a natureza se rendeu ao talento da banda, revelando uma lua tão cheia quanto o Bola. O céu estava todo estrelado. Chegava a vez do rock entrar em cena, representado pelo Barão Vermelho. E os roqueiros não se decepcionaram, pois o Barão detonou com inúmeros hits que fizeram história, desde a época de Cazuza, como "Bete Balanço".

Cerca de uma hora depois, uma pausa no rock para a entrada da atração internacional do Mega Show de 20 anos da Jovem Pan. A beleza e as curvas da americana Lina Santiago, rainha das pistas de dança de todo o mundo, deixaram a platéia de queixo caído, ao som das dançantes "Dale Que Dale", "Feels So Good" e da balada romântica "Just Because I Love You".

Para encerrar a festa de 20 Anos da Jovem Pan FM, ninguém melhor que Lulu Santos, veteraníssimo das paradas de sucesso, mas sempre atual e no clima de sua platéia. A multidão foi abaixo! O quarentão Lulu Santos apareceu de cabelos descoloridos e tocou por mais ou menos uma hora e meia, com direito a bis e até um medley de sucessos antigos, como "Tempos Modernos" e "O Último Romântico". Um dos grandes momentos foi quando Lulu pediu para que as luzes fossem apagadas e literalmente "regeu" a platéia, que empunhava isqueiros acesos, que iluminaram o Ibirapuera. De tirar o fôlego.

caminho das pedras

A galera da Pan abre o jogo e revela os segredos que podem transformar você num dos locutores da rádio

por Hélio Gomes

Muitos ouvintes da Jovem Pan compartilham um sonho: ser um dos locutores da rádio. Infelizmente, é preciso dizer que a disputa por um lugar ao sol é uma verdadeira briga de foice. A competição é pesada e o mercado de trabalho não é dos maiores. Resumindo, só se dá bem quem realmente nasceu pra coisa. "O importante é o cara ter certeza do que quer. Ele tem que acordar todo dia e saber que vai atingir o seu objetivo." Quem dá o conselho é Tutinha, diretor vice-presidente da Jovem Pan e maior responsável pelo seu sucesso.

Mas afinal, qual é o caminho a seguir para entrar no *dream team* da Pan? Para responder essa pergunta, fomos conversar com algumas figurinhas carimbadas da programação da rádio, verdadeiros mestres no assunto. Ao contar suas histórias, eles dão dicas fundamentais para quem quer chegar lá sem levar nenhum escorregão mais grave no meio do percurso.

"Você tem que procurar ser original, mesmo que o resultado seja ruim nas primeiras tentativas. Nunca imite alguém que está no ar, fazendo sucesso", diz Emílio Surita. Marca registrada da Jovem Pan, sua voz brilha na rádio desde 1984. Hoje, aos 36 anos, Emílio é um dos pilares da programação e um dos cabeças do Pânico, que vai ao ar diariamente do meio dia às 14 horas. "No rádio sempre se começa meio por acaso, o cara geralmente tem uma ligação forte com música. No meu caso, foi assim", conta. Ele está certo. A música é a principal porta de entrada para jovens talentos nas rádios brasileiras. "Eu era cantora numa banda de rock e estudava publicidade. Fui procurar estágio numa rádio porque queria espaço para tocar as minhas músicas. Acabei a faculdade, me identifiquei com o rádio e fiquei por lá", lembra Tina Roma, principal locutora da Pan. Anos mais tarde, a ex-vocalista da banda Requinte Vulgar é a principal porta-voz do jornalismo da rádio à frente do PanNews e da programação da rede nacional durante as tardes.

O pique e a simpatia da Tina que os ouvintes da Jovem Pan conhecem tão bem não é nenhuma "forçação" de barra. Quando fala sobre sua profissão ela é capaz de convencer qualquer um. "Trabalhar em rádio é muito gostoso. Você tem que ir em frente, fazer um curso básico, gravar uma fita e trazer pra cá. A gente vai ouvir", incentiva.

Ela não é a única a dar uma força para a moçada. "Eu gosto do cara perseverante, o pentelho que está aqui todo dia com a sua fitinha, batendo na nossa porta e pedindo para falar com alguém", revela Tutinha. "Você vê que o cara tem tesão."

Para Alexandre Hovorski, diretor

A galera do Pânico: Humor alucinado

Flávio Machado: Uma promessa aos 22 anos

Glen McGlain: Importado dos EUA

Emilio Surita: Marca registrada da pan

Alexandre Hovorushi

Tina Roma: "Trabalhar em rádio é muito gostoso"

Emilio e Glen: Arroz e feijão temperados com katchup

Tutinha: "Eu gosto do cara perseverante, o pentelho que está aqui todo dia"

artístico da Pan, o aspirante a locutor tem que saber o que faz. "Comece numa rádio menor, do interior. Aprenda os conceitos básicos, grave uma fita e a mande para as grandes rádios. Se você tiver dedicação e talento, pode começar a trabalhar nos finais de semana ou madrugadas", conta.

Assim como os "olheiros", que buscam nos times de colégios os craques que brilharão no futebol do futuro, a equipe da Pan sempre está ligada nos locutores de talentos espalhados pelo mundo. Não importa se eles estiverem do outro lado do mundo.

Prova disso é a história do americano Glen McClain, um dos mais bem sucedidos locutores da rádio. Antenado com o que acontece ao redor do Globo, Tutinha teve mais uma idéia brilhante: Porque não criar um programa na Pan apresentado por um gringo? Resultado: sucesso absoluto.

"Vim para o Brasil em outubro de 1995. Ia ficar só um mês, mas me apaixonei pelo país e resolvi ficar. Agora, todas as vezes em que eu estou pronto para ir para os Estados Unidos, penso nas garotas brasileiras e chego a uma conclusão: deixar o Brasil? Fiquei louco?" Um ano depois de sua chegada, Glen arranha um Português razoável e até mesmo dispensou o auxílio luxuoso de Tina Roma para apresentar os seus programas. O desempenho de Glen foi tão bom que logo o locutor passou a apresentar o Hit Parade (de segunda à sexta, das 21 às 22 horas), com as doze músicas mais pedidas durnate o dia.

A prova viva de que as portas da Jovem Pan estão abertas para os jovens é o sucesso de Flávio Machado. Aos 22 anos - uma idade em que muita gente ainda vive às custas de "paitrocínios" - Flávio é um dos mais promissores talentos da rádio. Criador da hilária Samantha, do Pânico, e locutor da rádio entre as 15 e 20 horas, ele é um verdadeiro prodígio. "Comecei aos 15 anos e tenho muito orgulho disso."

Apesar da pouca idade, Flávio lembra de um detalhe muito importante para quem quer se tornar um locutor. "O caminho das pedras é a certeza do que se quer aliada à humildade. Não adianta o cara ser um bom profissional sem ser um bom amigo. É como aquela velha história do bom funcionário que morreu sozinho", afirma.

Seja como for, o importante é apostar as fichas no futuro e mergulhar de cabeça. "Você tem que ouvir rádio horas a fio, frequentar shows e danceterias, ver novelas... A regra no rádio é igual a de qualquer outro emprego: muita iniciativa, trabalho e perseverança. Se você tiver talento, com certeza vai ser um bom profissional", resume Alexandre Hovoruski. Nunca abra mão dos seus sonhos.

HALL DANCE

Prepare-se para balançar a ossada de norte a sul do país! Fique esperto e confira quais são os melhores points para se acabar nas pistas de dança do litoral neste verão

CALANÇA GANDAIA!

SÃO LUIS — Maranhão

Bar África Brasil, Avenida Litorânea, s/n. – para se dançar samba reggae aos sábados.
Coqueiro Bar, Avenida dos Holandeses, 2A, (098) 235 4131, Praia Ponta da Areia. Musica ao vivo, samba-reggae e outros ritmos.
Espaço Aberto – Travessa Epitácio Cafeteira, 117. Tel. (098) 227 3290. Ponto de encontro da moçada nas sextas feiras.

FORTALEZA — Ceará

Pirata – Rua dos Tabajaras, 325, Praia do Futuro. Tel. (085) 231-4030. O forró rola solto.
Subindo ao Céu – Avenida Zezé Diogo, 5.461. Tel. (085) 234 3802.
Chico Caranguejeiro – Avenida Zezé Diogo, 4.930.
Clube do Vaqueiro – Anel do Contorno, BR. 116-C-004. Tel. (085) 276-2014.

NATAL — Rio Grande do Norte

Mandacaru – Avenida Ayrton Senna, 201, Neópolis. Tel. (084) 217 3008. Apresentaçoes de danças tipicas.
Restaurante Chaplin – Avenida Presidente Café Filho, 27, Praia dos Artistas. Tel. (084) 222-0217, restaurante com bar e danceteria.

JOÃO PESSOA — Paraíba

Boate da Caixa Econômica – Avenida Joao Cyrillo, s/n. Tel. (083) 226-3105. Só aos sábados: forro, dance music e axé music.
Boate do Hotel Tambaú – Avenida Almirante Tamandaré, 229. Tel. (083) 247-3660. Junto com o hotel funciona a boate preferida da moçada de João Pessoa. Todos os dias.

RECIFE — Pernambuco

Mangue beat, batida popularizada por Chico Science é o atual ritmo da terra do bom forró. Domingo, vale a pena ir a Olinda, no **Mercado Eufrásio Barbosa**, para conferir a música. O agito rola nos bares **Cancún, Acrópoles** e **Picanha do Hugo** – todos na Praia de Boa Viagem, s/n. Ou no Tio Dad, na Praia de Piedade, s/n.

PORTO DE GALINHAS — Pernambuco

Village Porto de Galinhas – Praia de Porto de Galinhas, s/n.. Tel. (081) 527 1258.
Beijupirá – Estrada de Maracaípe, s/n.. Tel. (081) 552-1271, forró animado às quartas-feiras.

MACEIÓ — Alagoas

By Bar – Rua Olavo Macedo Ribeiro, 320, Jatiúca. Tel. (082) 325-4108. Ponto de encontro da moçada.
Boate Midô – Rua Waldo Omena, s/n., Ponta Verde. Tel. (082) 231-1780.
Boate Darcos – Rua Professor Silvio de Macedo, 85, Jatiúca. Tel. (082) 235-2766. Toca todo o tipo de música, inclusive forró e pagode.

ARACAJÚ — Sergipe

Boate Augustu's – Parque dos Cajueiros, s/n., Coroa do Meio. (079) 231-2304.

Praia de Atalaia Velha – Durante a temporada a moçada se encontra à noite nos quiosques Calipso, Calabar e Capitão Cook para dançar.

SALVADOR — Bahia

Confira os ensaios dos blocos. Vale a pena ligar antes e conferir os horários.
Olodum – Rua Gregório de Mattos, 51. Tel. (071) 321-5010. Ensaio com ingresso pago terças, 19h. Ensaios de graça domingo, 18h;
Filhos de Gandhi – Rua Gregório de Mattos. Tel (071) 321-7073. Ensaio grátis, domingo, 15h;
Ilê-Aiyê – Largo de Santo Antônio, s/n. Tel. (071) 241-4969. Ensaio de graça, sábado, 21h;
Araketu – Rua Chile, s/n. Tel (071) 359 1103. Ensaio grátis, quinta, 19h;
Timbalada – Alameda Buenos Aires, s/n. Tel (071) 248-2312. Ensaio domingo, 18h.

TRANCOSO — Bahia

Pára-Raio – Rua Carlos Alberto Parracho, s/n. tel de recados (073)868-1121. Shows ao vivo.
Loucos Lanches dancing Bar – Rua Carlos Alberto Parracho, s/n.

VITÓRIA — Espirito Santo

Blow Up – Avenida Champagnat, 620, sala 19, Praia da Costa, Vila Velha, (027) 229 3000.
Zoom – Avenida Dante Micheline, 2.727, Cambuí. Tel. (027) 225-0070.

ITAÚNAS — Epírito Santo

Bar do Forró – Vila de Itaúnas, s/n. – Forro do bom para arrastar o pé.

RIO DE JANEIRO — Rio Janeiro

CASAS DE FUNK
Irajá – Avenida Monsenhor Felix, 366 tel. (021)391-0416.
Quadra do Morro do Chapéu da Mangueira – Acesso pela Rua Gustavo Sampaio e Ladeira Ari Barroso, no Leme. Maior baile funk da cidade.
Country Clube – Praça Seca, 21, (021) 452-5300
Hipopótamus – Rua Barão da Torre, 354 – Ipanema – (021) 522-0975.
Resumo da Ópera – Avenida Borges de Medeiros, 1426, (021) 274-5895.

BÚZIOS — Rio de Janeiro

Skipper – Rua das Pedras, 392, (0246)23-1166.
Pachá Disco Clube – Estrada da Ferradura, s/n.

SÃO SEBASTIÃO — Litoral Norte — SP

Galeão – Estrada do Camburi, 79, telefone 0124 651517, Camburi.
Sirena/Cabral – Rua Sebastião Romao Cesar, 482 (tel. 012.465-1681). Badalação em Maresias.
Le Moon Bar e Creperia – Rua Silvio Alta Salles, 375, Maresias.
Bar do Meio – Avenida Francisco Loup 1.930, tel. (012) 974-2086, Maresias.

GUARUJÁ — São Paulo

Phoenix Beach – Hotel Casagrande Avenida Miguel Stefano, 999. Tel. (013) 386-2223.

MATINHOS/CAIOBÁ — Paraná

Farol – Avenida Atlântica, s/n., Caiobá. Ponto de encontro da moçada.
Saloon – Calçadão de Matinhos, s/n., Matinhos. Bar com música ao vivo.
Veleiros – Calçadão de Matinhos, s/n., Matinhos. Sensação do último verão.

FLORIANÓPOLIS — Santa Catarina

Boate Dizzy – Avenida Beira Mar, s/n., Centro. Tel. (048) 222-1256. Toca de Tudo.
Boate Shampoo – Praia de Canasvieiras. Tel. (048) 222-1774. Um dos mais agitados da Ilha.
Bar Refinaria – Avenida Osmar Cunha, 227. Tel. (048) 222-6882.

BOMBINHAS/PORTO BELO — SC

Clube Casarão – Estrada de Acesso a Praia dos Zimbros, s/n, Bombinhas.
Canoa Quebrada – Praça de Porto Belo. Reggae, pagode e outros tipos de som mundial.
Moonlight – bar que funciona nos fundos da pizzaria Sol de Verao em Porto Belo.

TORRES — Rio Grande do Sul

Gimi's – Rua Alferes Ferreira Porto, s/n. Toca de tudo, pagode, dance music e reggae.
Freqüência Bar – Avenida Júlio de Castilho, 507. Tel. (051) 664-3290. Na primeira pista de dança rola música ao vivo.
Malibu – Avenida do Riacho, s/n. Música ao vivo de pano de fundo.
Jamaica Ginger Beer – Avenida Cristovão Colombo, s/n. Sensaçao do verão passado.

O SOM DO VERÃO

O FURACÃO LINA LANÇA SEU PRIMEIRO ÁLBUM

DESTACANDO:
- "FEELS SO GOOD"
- "DALE QUE DALE"
- "JUST BECAUSE I LOVE YOU"

A TRILHA SONORA DO SEU VERÃO

DESTACANDO:
- "ALL OF MY HEART"
- "RAIN AND TEARS"

O MAIS NOVO ÁLBUM DA FÁBRICA DE MÚSICA

DESTACANDO:
- "I'LL ALWAYS BE AROUND"
- "STILL"
- "DON'T STOP THE MUSIC"

A VOLTA DO SUPER GRUPO QUE MARCOU A MÚSICA NEGRA

DESTACANDO:
- "HIT ME OFF"
- "I'M STILL IN LOVE WITH YOU"

UMA COMPILAÇÃO COM O MELHOR DO R&B

DESTACANDO:
- JODECI
- MARY J. BLIGE
- BOBBY BROWN

O MAIS CONTAGIANTE SOM DAS FERAS DO RAP

DESTACANDO:
- COOLIO ("GANGSTA'S PARADISE")
- LOST BOYZ
- HEAVY D AND THE BOYZ

A MELHOR COMPILAÇÃO DANCE DO MERCADO

DESTACANDO:
- LIVIN' JOY ("DON'T STOP MOVIN'")
- LINA SANTIAGO ("FEELS SO GOOD")
- PATTI AUSTIN ("REACH")

PELA PRIMEIRA VEZ DISPONÍVEL EM CD

DESTACANDO:
- "NOSSO SONHO"
- "TEMPOS MODERNOS"
- "CARROSSEL DE EMOÇÕES"

EMI-LATIN

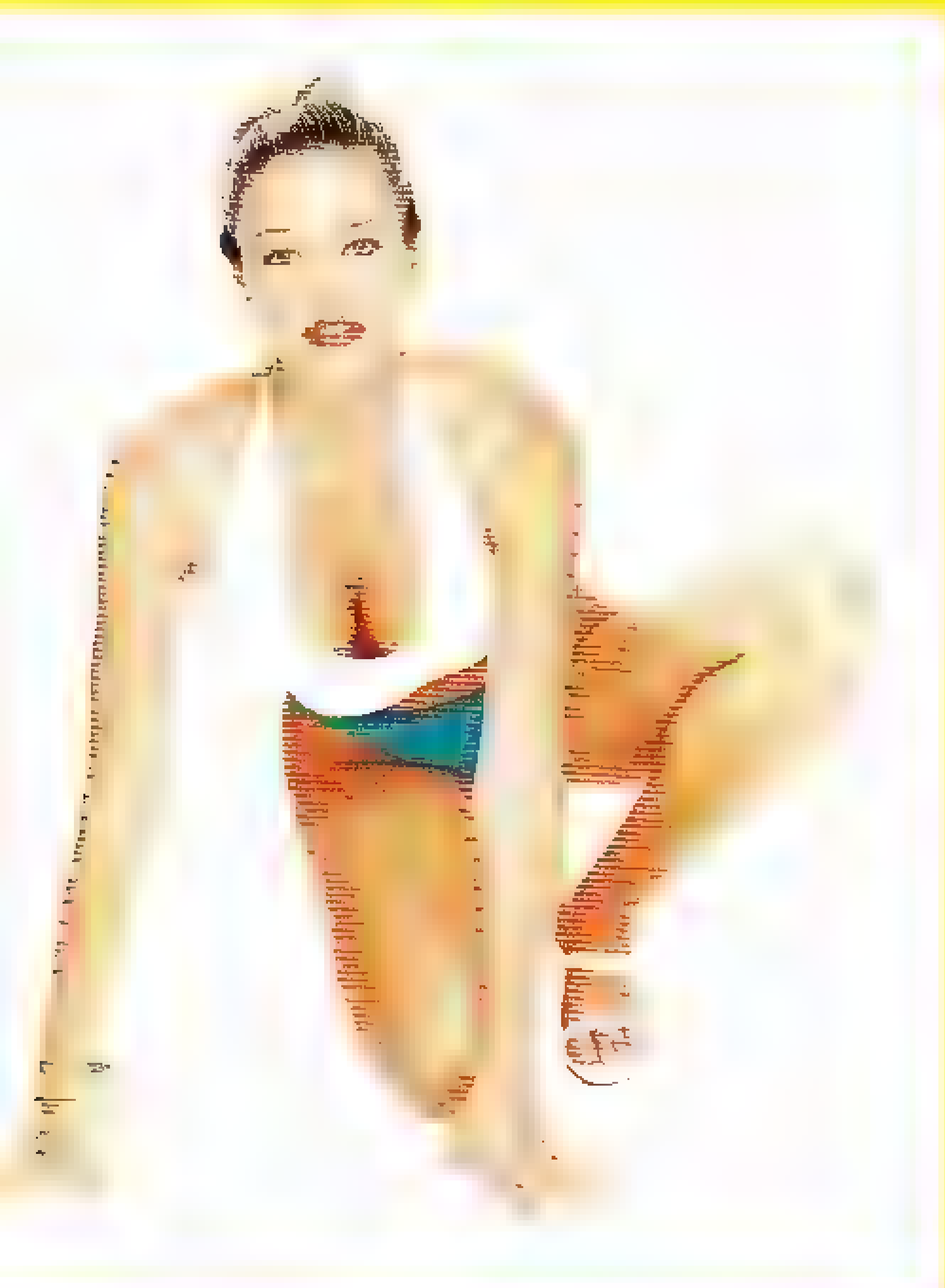
EMI

MCA

Hiper

Vem Chegando o Verão...

Os famosos dão suas dicas de como aproveitar ao máximo a estação mais gostosa do ano



"Curtir o verao em Fernando de Noronha... Um lugar lindo, absolutamente afastado da civilização onde você nao tem compromisso com hora, nem ninguém. Todos os lugares são maravilhosos e por estar perto da natureza você se sente mais próximo de Deus. A boa é se hospedar da Pousada da Dadá - muito confortável e serve a melhor comida da ilha, sem dúvida nenhuma."
Luana Piovani, atriz e capa da revista

"Salvador é um grande programa de verao. O sol brilha e as pessoas também. No roteiro, a nova quadra do Candeal, a Gheto Square, inaugurada recentemente pelo músico Carlinhos Brown. Imperdível."
Nizan Guanaes, publicitário

"Costumo fugir das agitadas e lotadas praias no verão. Minha sugestão é a Serra da Bocaina - mais especificamente a Fazenda Brumado. Conhecida também como Pousada da Joaninha, oferece apenas seis quartos e deliciosa comida caseira. O anfitrião, Paulo Mendonça, todas as tardes toca piano para os hóspedes. A paisagem dispensa comentários. Cachoeiras e riachos com a água bem gelada espantam o calor. A fazenda possui ainda cavalos para passeio – aliás, programa obrigatório."
Celso Loducca, publicitário.

"Depois que me casei e passei a lua-de-mel no Taiti, eu sonho em voltar para lá. É um dos lugares mais lindos que já conheci na minha vida, a começar pela cor do mar. Sol e praia o dia todo. Existe apenas um hotel na ilha de Bora-Bora: o Bora Bora Lagoon Resort, charmoso e bem localizado."
Guilhermina Guinle, atriz

"Tanto faz se é a Ilha do Arroz, Ilha do Ouriço ou a praia do Saco do Céu. No verão, Angra dos Reis é o paraíso. O visual é maravilhoso, a água limpa e transparente e o sol quente. Depois de passar o dia na praia, não tem nada mais gostoso - e divertido - que almoçar no restaurante As Bichas."
Bel Staub

"O melhor do verao é fugir dele para um lugar que tenha um bom ar condicionado. Na verdade, gosto de Veneza. É a cidade mais bonita do mundo no inverno. Tomar um beline no Harry's Bar contemplando a vista do local ou então comer fritura de frutos do mar no Da Fiore."
Rogério Fasano, goumert

" Alugar uma casa e passar alguns dias em Caraíva. A cor do mar e os corais da costa é o melhor convite para mergulhos na região."
Alessandra, VJ da MTV

"Punta del Leste é o máximo no verão. Durante o dia, a praia da Biquini é o point de encontro da moçada. A noitada ideal começa pelos bares da cidade, mais especificamente no Bar da Guess, e termina as altas da madrugada na boate Space. Com direito a café da manhã e tudo mais."
Tatiana de Grutola

"Qualquer lugar bem sossegado onde eu possa relaxar. Porto de Galinhas é especial e bem romântico, ideal para momentos a dois. O chalé na beira do mar, é uma ótima opção para os casais."
Rubens Barrichelo, piloto de Fórmula 1

"Verão tem cara de praia, sol e mar. A Ilha de Saint Barth no Caribe tem tudo isso e um pouco mais: sofisticação e tranqüilidade. O Hotel Guananany é superdescolado."
Cristiana Arcangeli, empresária

"Trancoso é paraíso para quem quer sombra e muita água fresca. Aproveite os dias de maré baixa pra caminhar até o Espelho. É um passeio imperdível. Na volta, o restaurante Capim Santo é parada obrigatória".
Paulo Machline, empresário

Internet: Temperatura Máxima

FRANKENSTEIN PITANGUY
Olha só que belezura: olhos do Danny DeVito (Batman II, Irmãos Gêmeos), nariz da Ellen Barkin (Daunbailó, A Morte do Demônio) e a boca da Goldie Hawn. Tudo isso junto no formato do rosto do Keanu Reeves (Johnny Mnemonic, Velocidade Máxima). Essa verdadeira zona genética só é possível no site Mr.Showbiz. Clicando o mouse em The Mr. Showbiz Plastic Surgery Lab dá pra chutar o pau da barraca com o rosto dos astros americanos do cinema e da TV sem correr o risco de ser processado. E se der errado é só repetir a operaçao, sem dor. Perfeito para quem adora rabiscar bigodinhos sacanas em fotos de gente famosa ou acha que tem jeito para Dr. Pitanguy.
onde: http://www.mrshowbiz.com/features/games/surgery

ANTICICLONE TROPICAL
Esse é o nome do disco novo e do site de um dos caras que mais emplacou sucessos na história do rock brasileiro – Lulu Santos. Enquanto estava de quarentena trancado no estúdio Mega, em Botafogo, na Zona Sul do Rio de Janeiro, para compor e produzir seu mais recente trabalho, Lulu ainda teve tempo de escrever alguns pensamentos e viagens em forma de diário crônica-crítica e botar tudo na Internet. Segundo um pouco a linha do site do Gilberto Gil (http://www.gilbertogil.com.br), no Anticiclone Tropical da rede rolam ainda as letras do disco novo e alguns detalhes do processo de criação do músico e do DJ Memê. Quem quiser, pode mandar um correio eletrônico pro Lulu e dar sua opinião sobre o site e o disco.
http://www.lulusantos.com.br

CAZUZA VIVO NA REDE!
"A música rock reflete um comportamento erótico, para alguns destrutivo; mas na minha opinião é apenas um meio de desabar as estruturas." Imagine o que poderia se tornar um garoto que, aos 13 anos, escreveu uma redaçao com essas e outras idéias. Se sua resposta é cantor de banda de rock, você acertou na música, digo, na mosca. Trata-se do texto de abertutra do site sobre o saudoso Cazuza, que entrou no ar há bem pouco tempo. Criado pela mesma produtora que construiu o site do Gilberto Gil, esse endereço é um verdadeiro presente para os fãs. Compilaçoes de entrevistas que falam de sexo, drogas, rock 'n' roll, bissexualismo e morte, entre outros assuntos, discografia arquivos de áudio e o grande lance: letras, musicas e poesias ineditas, como "Saudade", de 1988 (Saudade é uma palavra / saudade / só existe na língua portuguesa / saudade de Val vendendo pó na esquina / saudade do que nunca vai voltar).
http://www.cazuza.com.br

PARA ACABAR
Cartões postais são perfeitos: liberam o destinatário que não tem saco de escrever cartas detalhadas e deixam o remetente feliz e contente. Que tal mandar um postal eletrônico para as minas e os manos? Vá até o **http://www.spiv.com/postcards/postcards.html**, escolha seu preferido, faça o texto e clique no "send". O destinatário receberá um aviso através do correio eletrônico com um endereço onde está hospedado o cartão. A coisa é rápida, fácil e infalível.

Vai e Vem

oq sobe

Iron Man
Issey Miyake
Cupuaçu
Club Med
celular colorido
country music
maiôs clássicos
cores básicas
ombro único
jeans branco
Windsurf
Tartufo Branco
Patrícia Augustrozi
Paulo Henrique Amorin
Sorveteria Liolá
dividir a canga
baseado
larica light
comida Tailandesa
abdome definido
crochê
você
Sítio São Pedro, Guarujá
uma rapidinha
uma demorada
Tênis Supperga
Matinas Suzuki
Xica da Silva
Pára-raio, boate em Trancoso
relógio Gerard Perrigot
Shirley Malmann
Shakira
requeijão light
reeleição

oq desce

comer fritura de madrugada
Maresias
chegar cedo em boate
guerra das cervejas
bombardeio publicitário
público alvo
os clones do Peterson Foca
relógio de ouro
piercing no umbigo
silicone
Itamar Franco
aquele chato
biquíni enfiado na bunda
cocaína
cores cítricas
levar cachorro na praia
Hans Donner
unpluged
concurso de miss
barganhas políticas

Verão com tudo em cima

por Luciano Huck

- prato rápido: um salmão inteiro com pele e tudo. Cubra-o com sal grosso, e leve ao forno até o sal secar. Não tem erro.

- melhor point para se alugar uma casa no litoral norte paulista é, sem dúvida, a Praia da Baleia.

- as funboards são uma boa dica esportiva para o verão que está aí.

- nada de marcas de biquíni para fora da calça.

- aparelho de abdominal da Queen's, que custa em média 270 reais, é uma boa opção de malhação.

- fuja do carnaval da Bahia, é entupido de gente. No Rio, os camarotes são uma egotrip.

- se a grana der, um Rolex submarino com pulseira colorida é uma opção in para o resto da vida.

- vale a pena assistir ao filme Johnny Stecchino. Pegue no vídeo.

- mantenha o bom astral.

- faça refeições menores ao longo de todo o dia.

- atinja a sua frequência cardíaca ideal. Calcule: subtraia a sua idade de 220 e você terá a sua frequência máxima, a ideal está entre 60 e 85% da máxima.

A CAPA A GAROTA DA

DEUSA

foto PAULO ROCHA

Como quem não queria nada, ela ganhou o coração de uma legião de jovens apaixonados. Aos vinte anos, Luana Piovani é sinônimo de sucesso e tesão. Nas passarelas, na telinha ou nas páginas de revista, ela deixa sua marca registrada com o brilho que só as verdadeiras estrelas têm. Luana é de tirar o fôlego

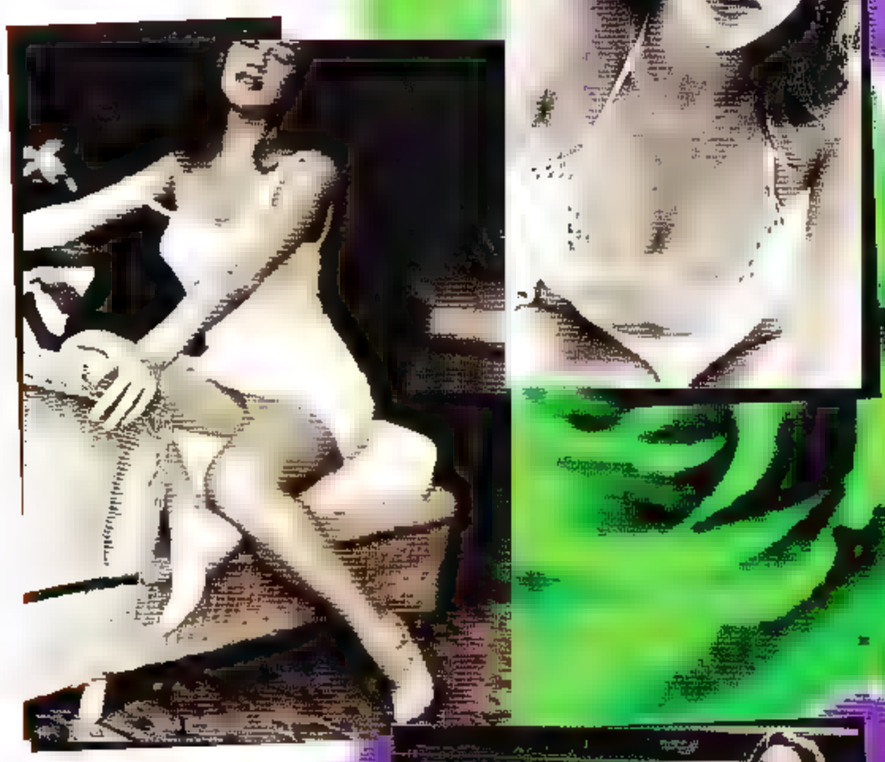


foto VAVÁ RIBEIRO

Nome: Luana Elídia Afonso Piovani **Profissão:** Atriz e modelo
Data e local de nascimento: 29 de agosto de 1976, em Jaboticabal, São Paulo
Apelidos: Luli, Lu e Lueli
Filiação: Walter Piovani e Francis Margarete Afonso Piovani — que até hoje liga todos os dias para a filha.
Altura: 1,75 **Peso:** 58 **Sapato:** 37
Religião: Adventista
Prato preferido: a sopinha da minha avó
Música preferida: "Lua e Estrela", de Caetano Veloso
Compositor: Caetano Veloso
Ator e atriz preferidos: Paulo Autran e Marília Pêra
Pessoa que admira: Minha mãe

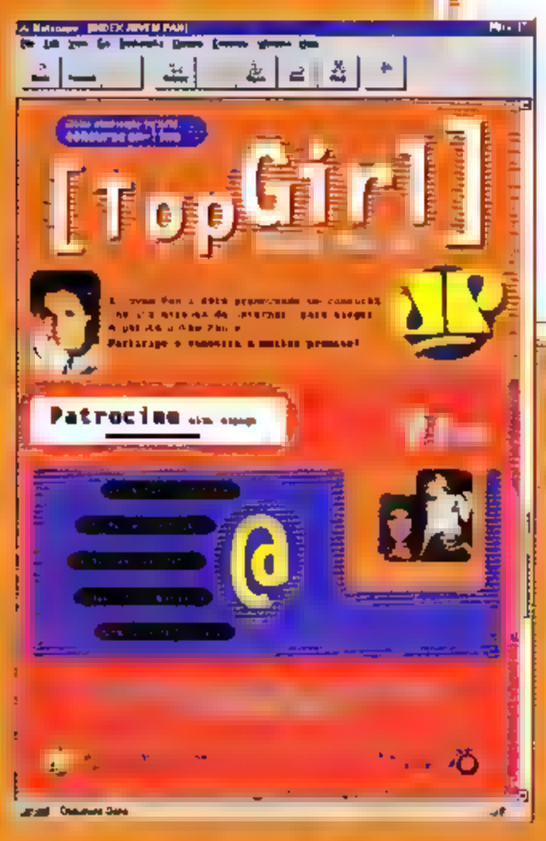
concurso on-line

[TopGirl]

jovem pan 97

A Jovem Pan 2
está promovendo
um concurso
através da
internet, para
eleger a TOP
GIRL JP 97

[A ficha da candidata ficará 6 meses na internet e o brasil inteiro vai poder votar e concorrer a vários prêmios]



[é assim que a candidata vai ficar na internet]

Como participar:

As incrições devem ser feitas a partir do dia 1º de Janeiro de 97. Envie para a caixa postal nº 1127 cep: 01059-970 São Paulo/SP "Promoção JP TOP GIRL" o cupom abaixo preenchido com seus dados mais uma foto de rosto e uma foto de corpo inteiro. Junto com esse material envie um cheque único, nominal a DMC Brazil Comércio Internacional Ltda, referente a taxa de hospedagem da sua página na Internet durante seis meses, no valor de R$35, (trinta e cinco reais) Automaticamente a sua ficha com seus dados e fotos entra na Internet e voce pode avisar todos os seus familiares e amigos para votarem em você. E aí é só aguardar. Fique ligada na Jovem Pan para saber quando começa a votação. As candidatas devem ter entre 15 e 25 anos, as menores de idade têm que enviar junto com os dados e as fotos, uma carta dos pais autorizando a sua participação no concurso.

nome completo:

endereco:

cep: bairro: cidade: estado:

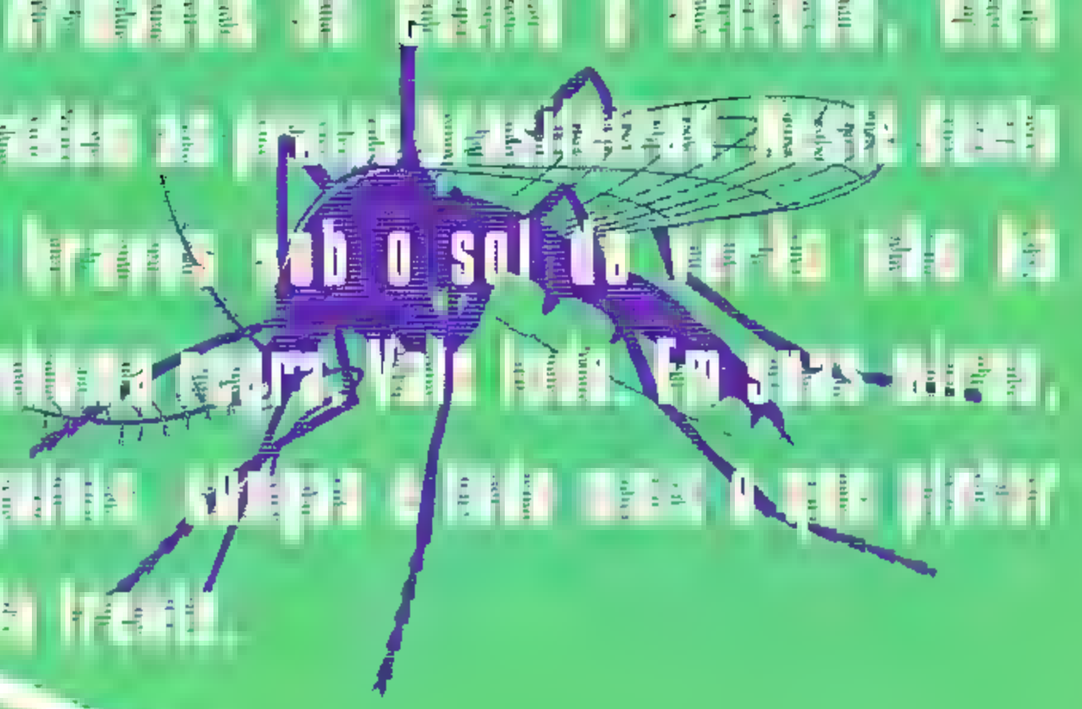
data nascimento: local de nascimento: telefone:

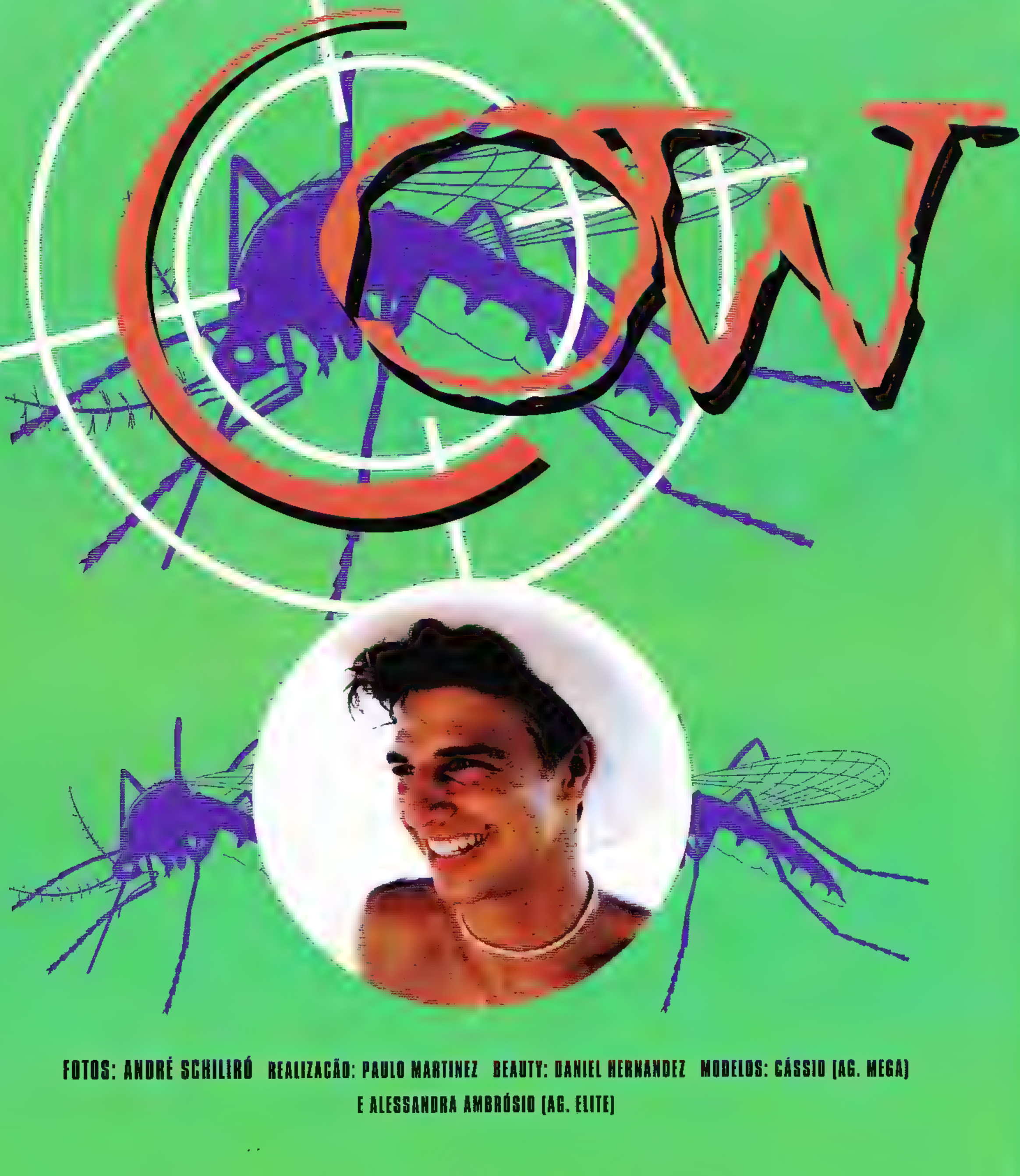
altura: peso: cabelos: olhos: pele:

point do verao: musica preferida:

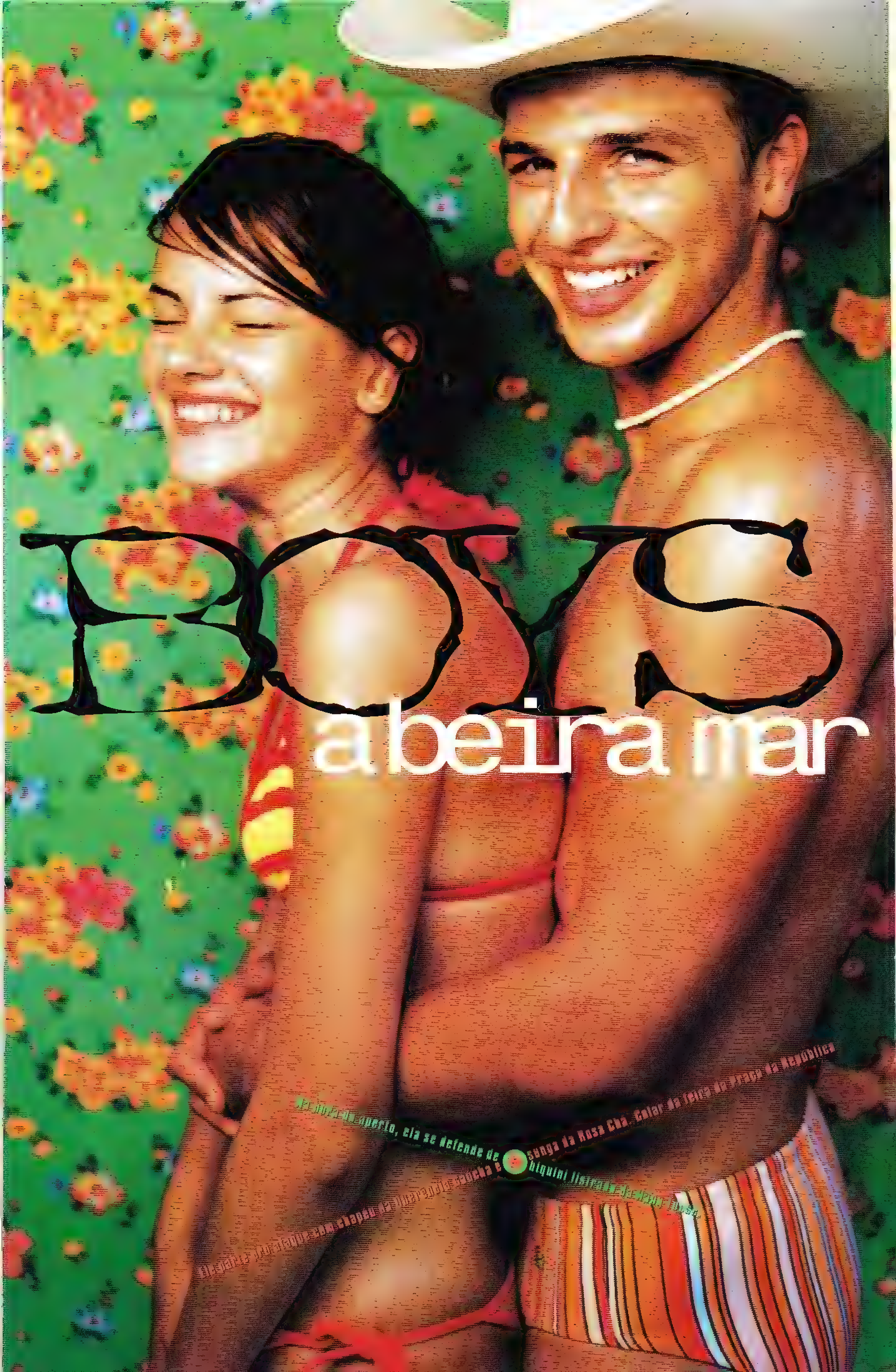
[Sintonize na rede - http://www.jovempan.com.br]

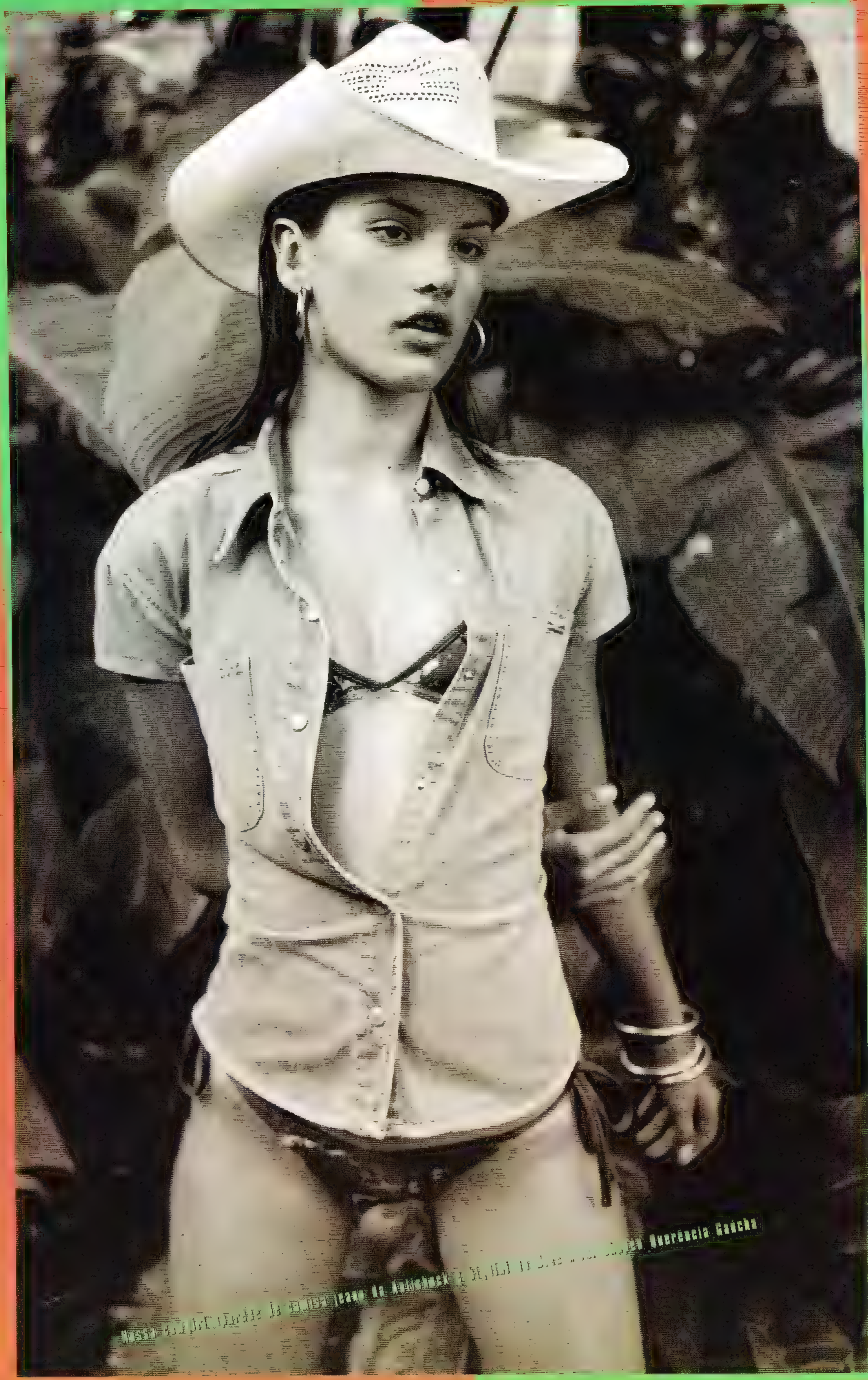
Mocinhas e bandidas





FOTOS: ANDRÉ SCHILIRÓ REALIZAÇÃO: PAULO MARTINEZ BEAUTY: DANIEL HERNANDEZ MODELOS: CÁSSIO (AG. MEGA) E ALESSANDRA AMBRÓSIO (AG. ELITE)


BOYS
a beira mar
aperto, ela se defende de sunga da Rosa Chá. Colar da feira da Praça da República
com chapéu gaúcha e biquíni listrado


Querência Gaúcha

O SUCESSO QUE VOCÊ OUVE NO SEU RÁDIO...

É A NOVA TRILHA SONORA DO BRASIL.

Sony Music

deejay: afinal, quem é o

quando surgiu, onde está e o que ele realmente faz

O DJ, deejay, ou disc-jóquei como era chamado há alguns anos atrás surgiu na metade dos anos quarenta (!). Profissionais de rádio, os sonoplastas foram seus percussores numa época onde as festas eram grandes bailes com grandes orquestras.

Em 1947 o sonoplasta inglês Ron Diggins montou uma van com equipamento de som embutido. Naquele tempo, aparelhos de TV, rádio e vitrolas ainda não eram muito comuns e chamavam bastante atenção. Ele estacionava em frente à sua loja de discos e tocava as novidades da época para atrair o público. Um dia umas garotas pediram que ele levasse o equipamento para uma festa dos prisioneiros de guerra italianos. Após mais algumas festas, resolveu montar uma caixa que acomodasse o equipamento, para facilitar seu transporte e montagem. O console tinha design Art-Deco, característico da época, e umas luzinhas na frente que piscavam sincronizadamente. Acrescentou também, mais um toca-discos para que a pista não parasse enquanto ele trocava de musica (não existia mixer). Nasceu então a DIGGOLA no início de 1949.

Ela logo começou a ser produzida em série e outros profissionais começaram a operá-la. A profissão de DJ móvel (mobile DJ) espalhou-se rapidamente. O gosto musical dos jovens estava mudando (rock'n'roll) e não demorou muito para que as Big Bands percebessem que estavam definitivamente perdendo espaço no mercado de festas.

Com o crescimento da indústria fonográfica e a evolução da tecnologia a profissão de DJ foi ganhando importância até conquistar definitivamente seu glamour na era DISCO (70's). Tornou-se um profissional respeitado pelo music business em geral.

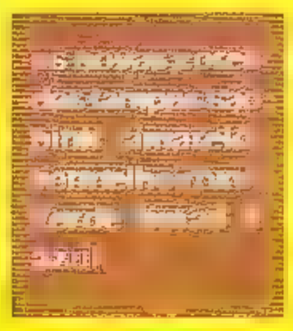
Hoje existem lojas, revistas e empresas especializadas que trabalham apenas com esse segmento. O DJ desenvolveu uma moda e hábitos próprios. Para achá-lo, é só procurar a cabine de som, posicionada estrategicamente nas casas noturnas. Ele comanda centenas de pessoas e mantém a pista cheia. É sua obrigação manter-se bem informado sobre o que está acontecendo na música no mundo inteiro e mostrá-la ao público. O bom DJ é aquele que está no lugar certo tocando a música certa para o público certo.

case de verão

- **FUNKY GREEN DOGS** - *Get fired up*
- **NENEH CHERRY** - *Man*
- **JAMIROQUAI** - *Travelling without movin*
- **RED, HOT AND RIO** - vários artistas
- **CJ BOLLAND** - *Sugar is Sweeter*
- **MINISTRY OF SOUND VOL.5** - vários artistas
- **BJORK** - *Telegram* (remixes)
- **DJ TONY HUMPHRIES** - *Mix the Vibe*
- **REBIRTH OF COOL 6** - vários artistas
- **FREAK POWER** - *Drive Thru Booty*

equipamento básico

O equipamento do DJ varia de acordo com seu bolso e estilo musical. Cada um prefere um tipo de mixer, fone de ouvido e a opção de usar ou não CD player. Mas uma coisa é unânime: para um DJ trabalhar adequadamente ele precisa de um par de toca-discos Technics SLMKII. Essas pick-ups, foram desenvolvidas há mais de 10 anos exclusivamente para se adaptar às necessidades do DJ. Até hoje nenhuma outra marca conseguiu alcançar sua qualidade. Presentes em cabines de DJ em todo o mundo, as Technics estão ganhando uma nova roupagem. Agora são encontradas em versões coloridas, muito fashion!



o que é o que

você sabe qual é a diferença entre Techno e House Music ?

Os DJs têm o hábito de identificar-se com rótulos que definem estilos musicais que nem sempre compreendemos. Esses nomes mudam com a rapidez dos lançamentos da indústria fonográfica e a evolução da tecnologia. A Dance Music não tem um estilo definido, ela muda de cara conforme a geografia e época em que está sendo produzida. Sofre influências sociais e econômicas, modificando o comportamento jovem ao longo dos anos. Mas, tudo tem um começo.

house

Teve seu inicio em Chicago, no ano de 1981. Após a banalização da Disco Music (anos 70) e a falta de investimento no setor por parte da indústria fonográfica, os DJs sentiram a necessidade de criar um estilo musical que continuasse a manter a pista animada. Nessa época a House Music era muito experimental, mas já definia uma batida característica que influencia artistas do mundo inteiro até hoje.

garage

A partir dessa batida inicial, NY acrescentou um toque de "Soul Music", unindo vocais negros e femininos às bases de Chicago. Esse estilo nasceu em 82 no club nova-iorquino "Paradise Garage", que acabou dando origem ao nome.

techno

Em 85, Detroit voltou a resgatar as batidas puras da House icluindo os bleeps descobertos no teclado TB303A musica "Acid Trax", do DJ Pierre, marcou o início da Techno Music. Ela surgiu como uma terceira linguagem musical que se desdobraria mais tarde em várias outras vertentes. As variações surgiram de todos os lados misturando os estilos entre si e acrescentando outros. Exemplo: Reggae + Techno = Jungle.

O segmento musical dividiu-se então em dois caminhos, o Pop e o Underground. Artistas de Pop/rock começaram a utilizar DJs para remixar suas músicas e torná-las hits nas pistas de todo o mundo. Surgiu a Dance Music comercial que popularizou a pista atraindo garotinhas que dançavam em volta de suas bolsas o que inspirou o nome HANDBAG (Dance-Pop).

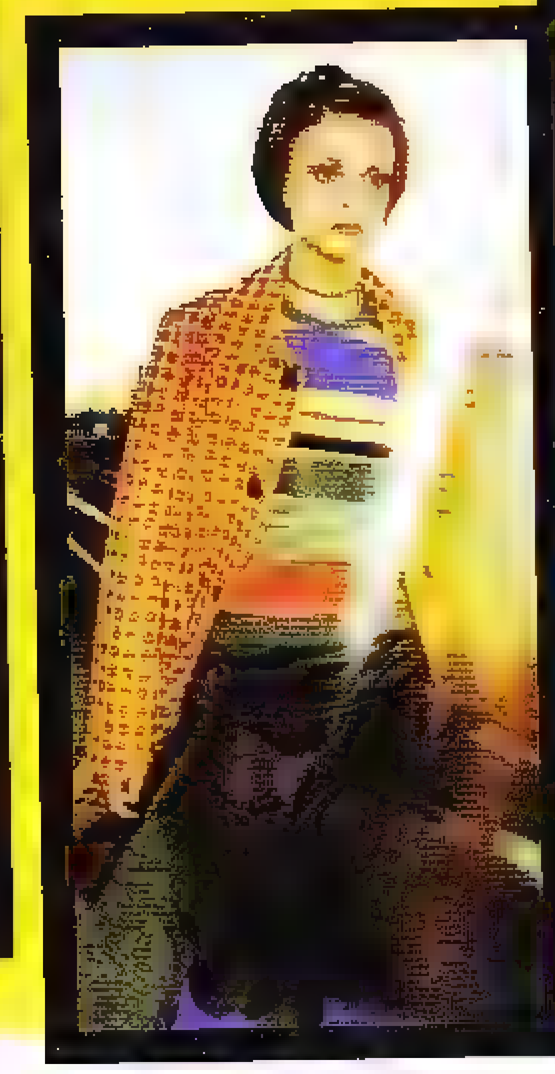
underground = Drum'n'bass, Jungle, Trance, Trip-hop, Ambient, Deep House, Eletro, Hard-Bag.

pop = Disco, [illegible] Latin-house, Handbag, Dream-House.

Esses são apenas nomes para classificar estilos específicos e ramificações. A essência da DANCE MUSIC está na HOUSE, GARAGE e no TECHNO. Agora é só procurar nas lojas especializadas e ouvir o que isso tudo significa.

as tribos

sem abusar de rótulos desnescessários, aqui estão três exemplos de como a música interfere na moda e vice-versa



technomaniacs

A moçada que curte Techno é ligada na tecnologia em todos os seus aspectos. Desde os videogames aos tecidos e materiais sintéticos. Muito vinil, material plástico e roupas que imitam embalagens e fazem referência a um futuro próximo no cyberspace.

funkystuff

Um jeito muito 'cool' de ser é a definição para os Jungle lovers. Misturando os estilo esportivo do Hip-hop com o futurismo cyber, surge um descompromisso em ser fashion. Junte tudo que você tem em casa e vá pra noite. Dê preferência a roupas confortáveis e coloridas. E o mais importante: não negue suas raízes étnicas!

retrostyle

Parece a sua mãe quando tinha a sua idade? Pois é, a moda está sempre sendo reciclada. Esse estilo que mistura designers famosos com roupa de brechó é o preferido das modernas que dançam ao som de Jamiroquai e afins. Não tem muito critério. É só abrir o armário da vovó e escolher...

leitura dinâmica

Confira aqui, as revistas mais famosas na Europa e nos Estados Unidos que falam sobre música

Se você gosta de Dance Music, deve manter-se bem informado. Saiba o que está acontencedo ao redor do mundo para poder escolher o que quer ouvir. Existem muitas publicações especializadas nesse segmento em vários países, mas as principais são as da Inglaterra e dos Estados Unidos. Entre elas destacam-se por seu design gráfico e informações atuais, as seguintes publicações:

- **DJ MAGAZINE** (semanal/UK)
- **MUZIK** (mensal/UK)
- **MIXMAG** (mensal/UK&USA)
- **PAPER MAGAZINE** (mensal/USA)
- **PROJECT X** (mensal/USA)
- **URB MAGAZINE** (mensal/USA)

interdic@s

alguns sites legais para visitar na internet

http://www.ministry-of-sound.co.uk
Um dos melhores clubs da europa

http://www.juma.co.uk
Um site sobre música underground

http://www.deejay.com/
Site dedicado aos DJs e a House Music

http://www.mtv.com
O site da Music Television

http://www.idw.be/
Inter Dance Web Megazine para music lovers

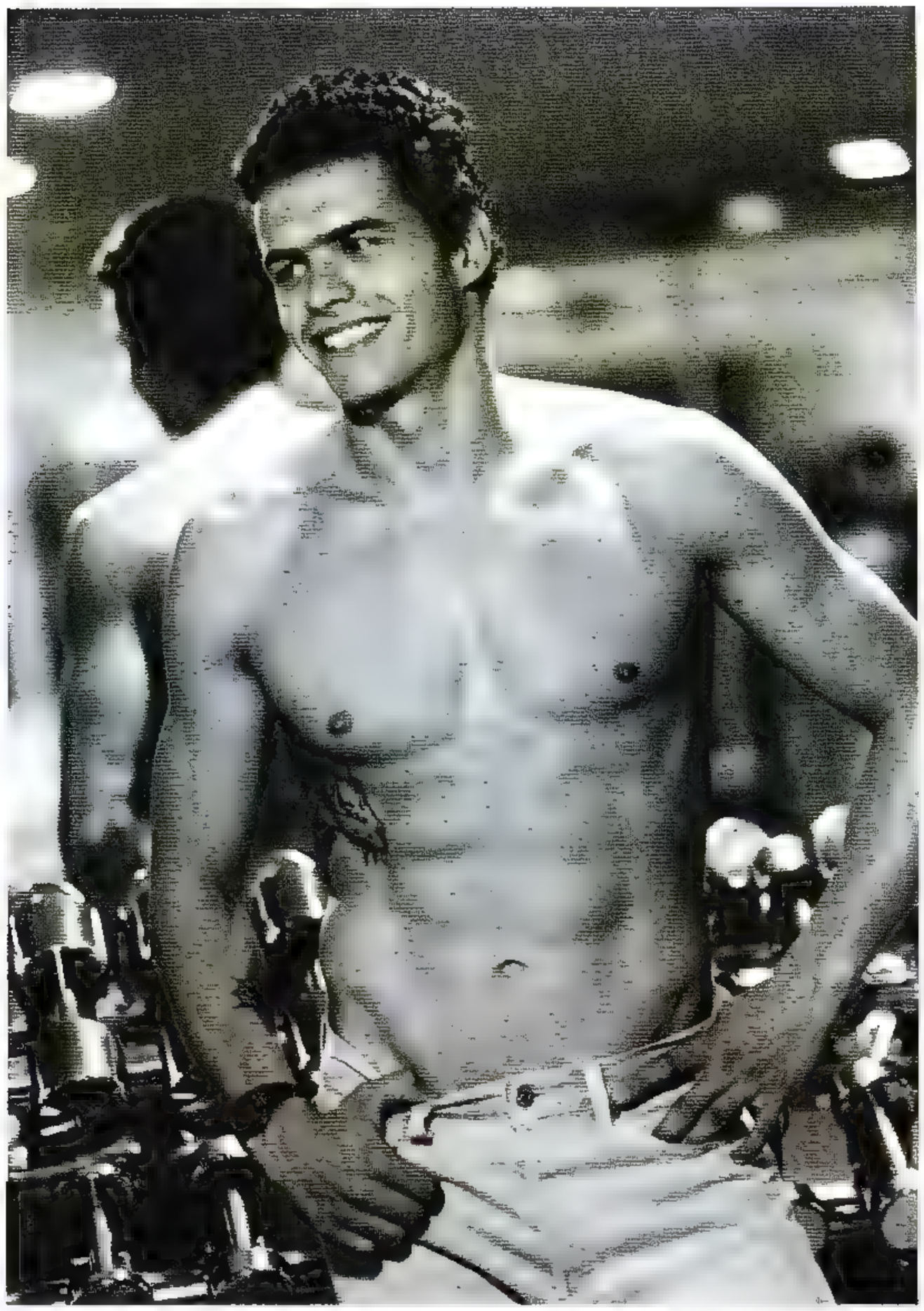
créditos

Esta pagina foi produzida pelo DMC Brasil, que é uma associação de DJs inglesa representada em mais de 36 países. Maiores informações: tel/fax (011)256-7821/257-2935 e-mail: dmcbrazil@mail.xpnet.com.br

supervisão geral : Junior Thonon
texto e concepção visual: Camila Fonseca
caricatura DJ: Murilo Magalhães
colaboração especial: DJ Felipe Venâncio
editoração eletrônica:
Bureau São Paulo (011) 212-2111
para comprar os cds citados aqui:
Mo'Better Sounds & Others - R. Nazaré Paulista, 482 São Paulo/SP tel: (011) 62-08-04 / World Music - R. Barata Ribeiro, 370 lj.106 Rio de Janeiro/RJ tel: (021) 256-8016

BODY perfect

O superatleta Michel Bögli* conta os macetes de quem sabe manter a forma esbanjando saúde e vitalidade. Tudo graças a um superesporte, o triathlon



MARCOS LOPES

O triatleta Michel Bögli: sempre em busca do corpo perfeito

O "corpo perfeito"!! Será um mito ou um deus? Demi ou Apolo? Para muitos, algo inatingível, para outros, algo definido como "pressão do mercado". Ou será apenas consequência de um estilo de vida?

O fato é que o corpo perfeito é algo tão subjetivo quanto a onda perfeita. Alguém já disse que a beleza está nos olhos de quem a vê. Hoje em dia palavras como beleza, corpo e estética estão tão em evidência quanto os letreiros da Coca-Cola e do McDonald's. A mídia lança o padrão de beleza, e ela mesma traz ao nosso conhecimento os artifícios para alcançá-la. Será vaidade ou necessidade? A indústria do "*dietslimvitalightshake*" movimenta milhões de dólares, as academias estão superlotadas e há um cirurgião plástico para cada orelhão na cidade. Agora, onde estão os corpos perfeitos? Quando você vai à praia não se deita ao lado de Cindys e Arnolds! Vá até o espelho, levante a camisa e dê uma olhada ... o que você acha? Ainda dá tempo até o verão? Esqueça!

Esqueça o padrão, feche os olhos e apague da sua memória aquela imagem *hollywoodiana* de Mrs. Demi Moore de fio dental. Abra-os e caia na real. Afinal de contas você não precisa gastar um milhão de dólares para ficar de bem com você mesmo, o corpo ideal está mais perto de você do que as aulas matinais de aeróbica na TV. Agora não pense que será da noite para o dia, não pense que um corpo "lindo de viver" se consegue sentado discando um 0-800 qualquer. A chave de tudo está na sua cabeça, e aí que começa o "corpo perfeito". "Mente sã em corpo são" é a alma do negócio, uma cabeça legal leva a um corpo legal. O que acontece no triathlon, por exemplo. O estigma do *Ironman*, ou homens (e mulheres) de ferro. Como se uma não bastasse, são três modalidades. Culto ao corpo ou insanidade, não importa, acima de tudo o triathlon é um modo de vida. O atleta, buscando superar seus limites a cada competição, acaba dedicando horas ao treinamento. Entra em um ritmo de vida diferente do tradicional, onde o esporte está sempre presente, como instrumento para vencer os desafios da vida. O resultado é uma filosofia de vida voltada ao esporte, ao saudável e ao equilíbrio. Sem se preocupar apenas com o corpo e sem neuroses, a pessoa vai exercitando o corpo e a mente, e aí que entra o "corpo perfeito".

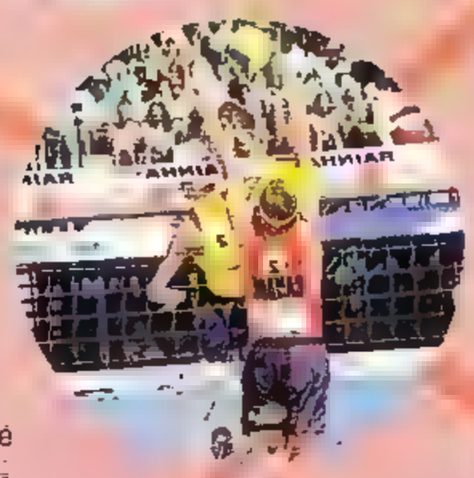
Convivendo com pessoas legais em ambientes saudáveis, é possível se atingir o estado do "corpo perfeito". Que pode estar próximo ou não dos estereótipos da TV, mas que com certeza está de acordo com você mesmo. Quem tiver a oportunidade de assistir a um *Ironman* poderá até se decepcionar com os corpos alinhados na largada, não pense em se deparar apenas com clones de Pamela Lee ou de Van Damme. São apenas meros mortais como você, com corpos capazes de fazer algo como nadar 3,8 km, pedalar 180 km e ainda correr 42,2 km sem parar. Com mentes treinadas para ter paciência e determinadas para vencer desafios. Cada um com o seu biotipo, com o seu peso. Uns com 20 anos, outros com 75, uns cegos, outros sem a perna, uns paralíticos, outros supernutridos. Mas todos com "corpo perfeito".

O esporte nos ensina a não ter preconceitos, a passar batido pelos Stallones da vida, a acordar e estar feliz com nós mesmos. Minha experiência me mostrou ao longo dos anos que não existe um "corpo perfeito", e sim corpos perfeitos para cada um de seus "donos". Você pode atingir seu corpo perfeito levando uma vida saudável, em todos os sentidos. Não estou falando de nenhuma dieta da lua ou alimentação à base de ricota e uva passa. Sem radicalismo, praticar algum esporte ou atividade física e ter um pouco de cabeça. É isso aí, molhar a camisa um pouquinho não faz mal aos dentes nem é nojento. Atividades físicas trazem o equilíbrio para se ter um vida legal, principalmente se você vive em uma cidade com mais de 15 milhões de seres humanos. Mexa se e tenha um **perfect body**.

***O triatleta Michel Bögli é o campeão do triathlon de Porto Seguro, um dos mais importantes nomes do esporte no Brasil e dono de um corpo perfeito.**

Os esportes que pesam

Os esportes mais gostosos do verão não são apenas para diversão. Saiba quanto gramas você está perdendo enquanto corta as suas férias com a moçada



FOTOS : VAVÁ RIBEIRO

A galera está na praia, curtindo uma partida de vôlei sob o sol do verão. Nada como estar em férias: a moçada queimada de sol, a energia recobrada pelo prazer de fazer somente aquilo que se gosta. Mesmo sem saber, você está proporcionando um tremendo bem para seu próprio corpo quando desfruta de um dos maiores prazeres da vida: praticar esportes. A atividade esportiva é o maior responsável pelo bom condicionamento físico de qualquer pessoa. Numa academia, numa praia ou até mesmo debaixo d'água. Qualquer lugar é ideal para queimar as gordurinhas extras. Mas você sabe quantas gramas está perdendo quando pratica seu esporte preferido?

Para responder a esta pergunta, fomos conversar com o professor Flávio Antônio Ascânio Lauro, coordenador do Laboratório de Fisiologia Respiratória e do Exercício da Escola Paulista de Medicina, um dos mais tradicionais cursos da USP. Flávio também é preparador físico e um calejado skatista de São Paulo. Pedimos a ele que analisasse uma série de esportes – como surf, skate, snowboard, basquete, jiu-jitsu (confira tabela) – e chegasse ao número de calorias perdidas por um atleta durante um minuto de ralação.

A partir daí, Flávio calculou quantos gramas são perdidos durante a prática desses esportes.

Ele explica o raciocínio: "A perda de peso durante a atividade física deve-se a dois fatores: desidratação pela sudorese – o suor, facilmente reposto pela ingestão de líquidos – e a diminuição do estoque de combustíveis: os carboidratos, a gordura e as proteínas."

É preciso ter paciência para se livrar do peso extra: a gordura não é a primeira a ser queimada durante a prática de esportes. "Nosso organismo passa a dar preferência ao consumo de gordura depois que realizamos uma atividade física por mais de dez minutos, numa intensidade moderada e sem intervalos para descanso." Como já deu pra perceber, o negocio e encarar os exercícios com muito pique.

Para poder utilizar a tabela a seguir e descobrir quantos gramas são perdidos ao se fazer esporte, é preciso observar alguns detalhes.

– A atividade física está sendo realizada sem intervalos e num ritmo estável.

– Não existem mudanças frequentes no cardápio diário

– A temperatura ambiente na hora do exercício deve estar entre 20 e 25 graus. No caso dos esportes aquáticos, o corpo deve estar imerso com a água entre 28 e 30 graus.

– Os dados apresentados têm como referência uma pessoa de 65 quilos.

Se você pesa menos ou mais de 65 quilos, é só fazer algumas continhas. Para o item "Gasto Energético", multiplique seu peso pelo valor de calorias por minuto da atividade que você pratica e divida por 65. Exemplo: João pesa 77 quilos e pratica windsurf. Quantas quilocalorias (kcal) ele gasta por minuto ao praticar windsurf? 77 x 4,6 / 65 - 5,4 kcal/min. Para saber quantos gramas por minuto ele está perdendo, é só dividir o gasto energético (kcal/min.) por 9. Considerando que João pesa 77 quilos e tem um gasto energético de 5,4 kcal/min, chegamos à conclusão que ele perde 0,6 gramas por minuto quando está velejando: 5,4 / 9 - 0,6 g/min. Agora, e só arregaçar as mangas e se preparar para virar um verdadeiro atleta neste verão. O que é que você está esperando?

ESPORTE	GASTO ENERGÉTICO (kcal/min)	PERDA DE PESO (gramas/min)	PERDA DE PESO (gramas/mês)
Aeróbica	6,7	0,74	536
Basquete	9,6	1,07	768
Ciclismo	6,5	0,72	520
Corrida	12,5	1,39	1000
Escalada Montanha	10,3	1,14	824
Wakeboard	7,8	0,87	624
Snowboard	7,2	0,80	576
Jiu-jitsu	12,7	1,41	1016
Natação	10,1	1,12	808
Skate	7,5	0,83	600
Surf	5,3	0,59	424
Vôlei	9,5	1,06	760

+ Gatas da Baia

Florianopolis tem dessas coisas... uma deusa completamente só

Luciana Gimenez: sereia à solta nas águas de Angra dos Reis

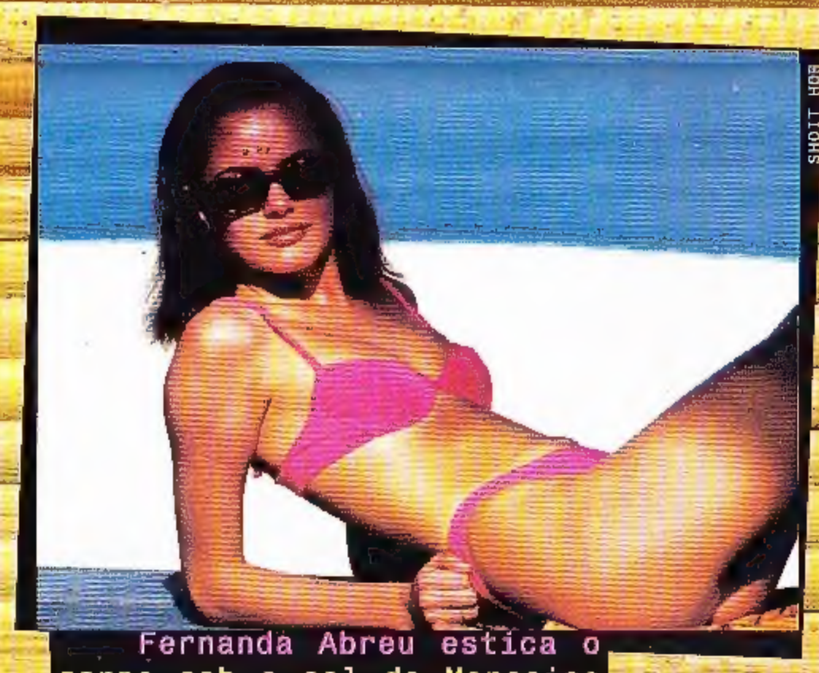
Andrea Reis pára tudo e faz uma pose em Angra dos Reis

A bela Luciana Prado vendo a vida passar em Maresias

Thais Petzhold: mais uma deusa vinda do sul. Torres, 1996

SHOJI HORI

Virginia Ferro, Maresias: muita sombra e água fresca



SHOJI HORI

Fernanda Abreu estica o corpo sob o sol de Maresias

SHOJI HORI

Isabela Teixeira e Ana Maria Passarelli: dupla dinâmica em Maresias

AGOBAR OLIVEIRA JR

A Europa é aqui: no verão brasileiro vale tudo

AGOBAR OLIVEIRA JR

SHOJI HORI

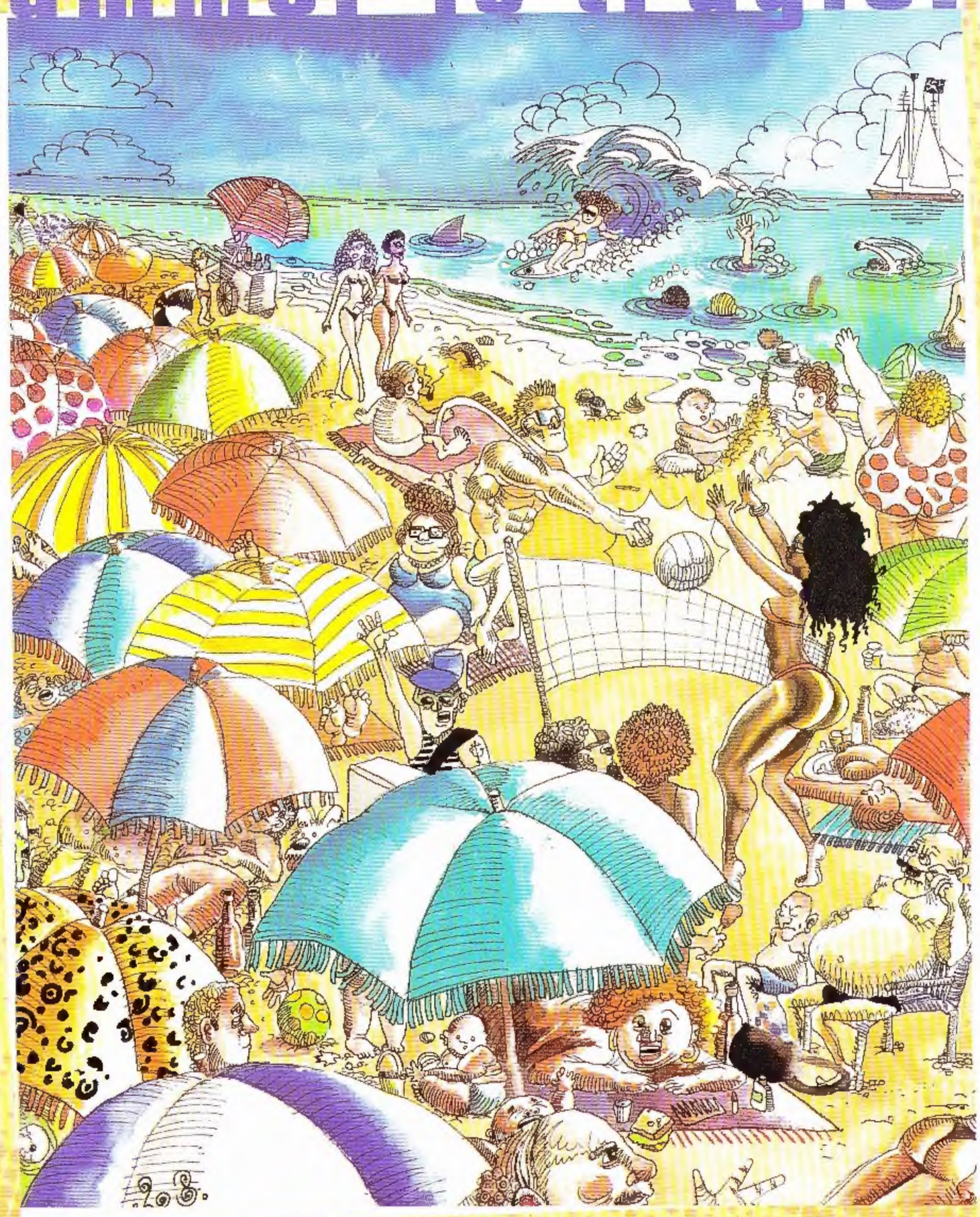
Claudia Liz e o filho Luca: família unida em Maresias

FLAVIO VIDIGAL

À vontade, curtindo a vida à beira do Oceano Atlântico

The summer is tragic!

Só se fala no lado bom do verão. Parece até anúncio de cigarro. Todo mundo é bonito, gostoso, cheio da grana e assim de amigos. *Sucesso Verão Jovem Pan* convidou Rosana Hermann para descrever a época do ano em que o bicho pega



PAULO LABARBERA

Chegou o verão. E com ele também chegam os pedágios, os congestionamentos na estrada, os bichos geográficos no pé e a empregada cobrando hora-extra.

Verão também é sinônimo de pouca roupa e muito chifre, pouca cintura e muita gordura, pouco trabalho e muita micose.

Verão é picolé de ki-suco no palito reciclado, é milho cozido na água da torneira, é coco verde aberto pra comer a gosminha branca.

Verão é prisão de ventre de uma semana e pé inchado que não entra no tênis.

Mas o principal, o ponto alto do verão é... a praia!!

Ah, como é bela a praia!
Os cachorros fazem cocô e as crianças pegam pra fazer coleção.
Os casais jogam frescobol e acertam a bolinha na cabeça das véias.
Os jovens de jet ski atropelam os surfistas, que por sua vez, miram a prancha pra abrir a cabeça dos banhistas.

O verão é Brasil, é selva, é carnaval, é tribo de índio canibal.

Todo mundo nu de pele vermelha. As mulheres de tanga, os homens de calção tão justo que dá até pra ver o veneno da flecha, e todo mundo se comendo cru.

O melhor programa pra quem vai à praia é chegar bem cedo, antes do sorveteiro, quando o sol ainda está fraco e as famílias estão chegando. É muito bonito ver aquelas pessoas carregando vinte cadeiras, três geladeiras de isopor, cinco guarda-sóis, raquete, frango, farofa, toalha, bola, balde, chapéu e prancha, acreditando que estão de férias.

Em menos de cinquenta minutos, todos já estão instalados, besuntados e prontos pra enterrar a avó na areia.

E as crianças? Ah, que gracinha! Os bebês chorando de desidratação, as crianças pequenas se socando por uma conchinha do mar, os adolescentes ouvindo walkman enquanto dormem.

As mulheres também têm muita diversão na praia, como buscar o filho afogado e caminhar vinte quilômetros pra encontrar o outro pé no chinelo.

Já os homens ficam com as tarefas mais chatas, como perfurar um poço pra fincar o cabo do guarda-sol. É mais fácil achar petróleo do que conseguir fazer o guarda-sol ficar em pé.

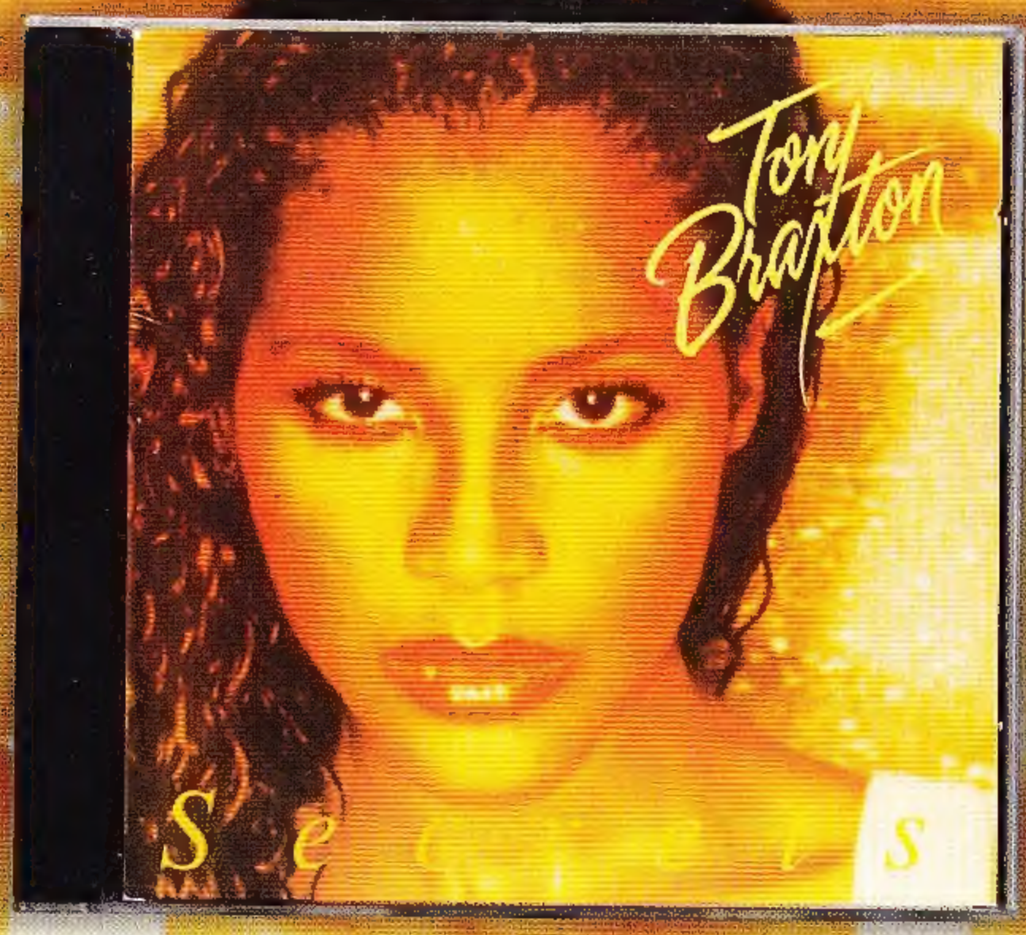
Mas tudo isso não conta, diante da alegria, da felicidade, da maravilha que é entrar no mar! Aquela água tão cristalina, que dá pra ver os cardumes de latinha de cerveja no fundo. Aquela sensação de boiar na salmoura como um pepino em conserva.

Depois de um belo banho de mar, com o rêgo cheio de sal e a periquita cheia de areia, vem aquela vontade de fritar na chapa. A gente abre a esteira velha, com cheiro de velório de bode, bota o chapéu, os óculos escuros e puxa um ronco bacaninha. Isso é paz, isso é amor, isso é o absurdo do calor.

Mas, claro, tudo tem seu lado bom. E à noite o sol vai embora. Todo mundo volta pra casa, toma banho e deixa o sabonete cheio de areia pro próximo. O xampú acaba e a gente acaba lavando a cabeça com qualquer coisa, desde o creme de barbear até desinfetante de privada. As toalhas, com aquele cheirinho de mofo que só a casa de praia oferece. Aí, uma bela macarronada pra entupir o bucho e uma dormidinha na rede pra adquirir um bom torcicolo.

O dia termina com uma boa rodada de tranca e uma briga em família. Todo mundo vai dormir bêbado e emburrado, babando na fronha e torcendo, pra que na manhã seguinte, faça aquele sol e todo mundo possa se encontrar no mesmo inferno tropical.

The summer is tragic!



Ela
tem uns
segredinhos
para contar
no seu
ouvido.

Secrets.
O novo álbum de
Toni Braxton, a diva do Charm.

À venda em todas as lojas
em CD e K7.

BMG

BMG BRASIL LTDA

ANDRÉ OUVINDO "BAD RELIGION" A 1000 WATTS* DE POTÊNCIA NUM SYSTEM GRADIENTE.

Seu pai chama de "barulho". Sua mãe não entende como você pode gostar "disso". Os vizinhos odeiam com todas as forças.

Se depender da Gradiente, essa é a única chiadeira que você vai ouvir na hora de curtir seu som preferido. Porque num Gradiente, todos os estilos musicais são tratados como se deve: ou seja, com muito respeito. A reprodução é fiel. O som é puro, limpo, envolvente. E a potência, bem maior que os gritos de protesto da sua avó.

Gradiente. Afinal de contas, gosto musical não se discute, mas qualidade de som, sim.

Young & Rubicam

gradiente

O Primeiro Mundo no Brasil.

*1000W PMPO (0,2RMS)

SAC - Serviço de Atendimento ao Cliente - São Paulo: (011) 814-8222. Demais localidades: 0800-14-8222.